เพียงแค่...รู้สึกตัว

พระอาจารย์เจษฎา คุตฺตจิตฺโต

เพียงแค่...รู้สึกตัว

โดย

พระอาจารย์เจษฎา คุตฺตจิตฺโต

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โดย คณะปารมิตา

“

รู้กาย...

แล้วรู้สึกตัว ไม่ถลำไปเพ่งจ้องกาย

รู้อารมณ์ทางใจ...

แล้วรู้สึกตัว ไม่ถลำไปเพ่งจ้องอารมณ์

เพียงแค่...รู้สึกตัว

รู้สึกถึงความมีอยู่ของกายของอารมณ์ทางใจ

ขั้นต้นแห่งการรู้ ให้ฝึกอย่างนี้นะ

แล้วสติสัมปชัญญะเราจะพัฒนามากขึ้นๆ

อย่าลืมพื้นฐานเดิม จะไปรู้อะไรๆ

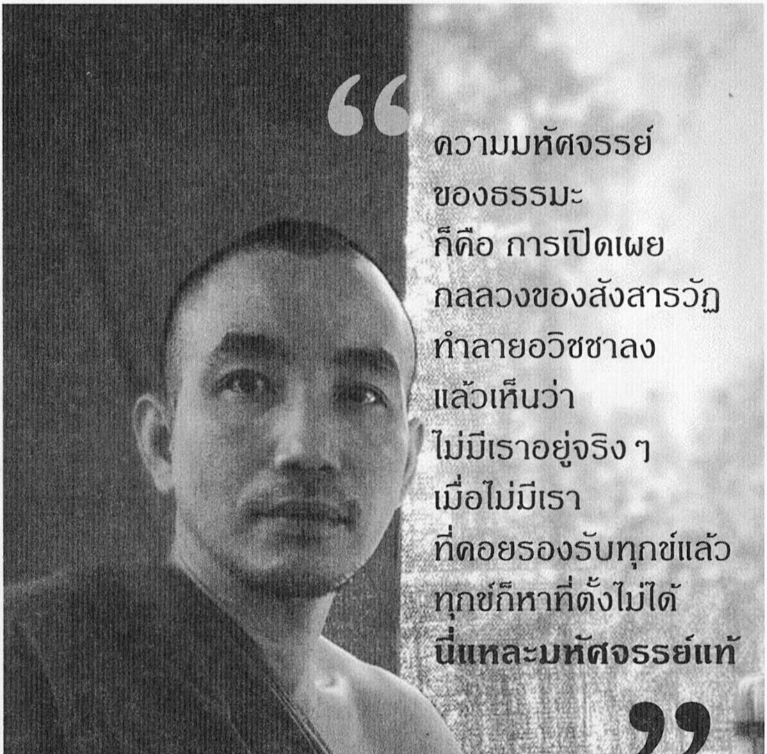
ละเอียดชัดแค่ไหน

ก็ต้องระลึกถึง สิ่งที่เริ่มมานี้ให้สม่ำเสมอนะ

”

คุณความดีของหนังสือเล่มนี้ขอน้อมถวาย เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ขอบูชาคุณบิดา-มารดา ทั้ง ๑๖ ชั้นฟ้า ๑๕ ชั้นดิน ๑๔ ชั้นบาดาล คุณครุครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ทวยเทพเทวาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทุกพระองค์ที่ดูแลพระพุทธศาสนา ประเทศชาติ ตลอดจนผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ขอน้อมถวายกุศลแด่บรรพบุรุษผู้ล่วงลับ ท่านผู้มีพระคุณ ท่านเจ้ากรรมนายเวรของทุกๆ ท่าน ผู้ได้ศึกษาธรรมะจากหนังสือเล่มนี้ รวมถึงทุกท่านที่ได้ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมทุนหนุนช่วย ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ จนประสบความสำเร็จ


ความมหัศจรรย์
ของธรรมะ
ก็คือ การเปิดเผย
กลลวงของสังสารวัฏ
ทำลายอวิชชาลง
แล้วเห็นว่า
ไม่มีเราอยู่จริง ๆ
เมื่อไม่มีเรา
ที่คอยรองรับทุกข์แล้ว
ทุกข์ก็หาที่ตั้งไม่ได้
นี่แหละมหัศจรรย์แท้
พระอาจารย์เขมฎา คุตฺตจิตฺโต

จากใจผู้รวบรวม

พระอาจารย์เจษฎา คุตฺตจิตฺโต ท่านจำพรรษาอยู่ที่สถานภาวนาจอป่าบง สัจจานุโพธาศรม ในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ แต่ได้เผยแผ่พระธรรมในเฟซบุ๊คชื่อ**พระเจษฎา คุตฺตจิตฺโต** อยู่ทุกๆ วัน **เป็นธรรมปฏิบัติที่ถ่ายทอดจากประสบการณ์ เข้าใจง่าย เพื่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน** ทำให้สามารถพูดได้ว่า ไม่มีใครเลย ที่ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ธรรมที่ท่านถ่ายทอดให้เราปฏิบัติคือ **เพียงแค่ "รู้สึกตัว"** ความรู้สึกตัวที่เรามีอยู่แล้วเป็นธรรมชาติ แต่มักหลงลืมกันไป *รู้สึกตัวเพื่ออะไร?* เพื่อออกจากความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ อันลากจูงจิตเราไปจมอยู่กับความทุกข์ รู้สึกตัวเพื่อจิตจะได้ตั้งมั่น มองเห็นความจริงของสิ่งต่างๆ ว่าที่แท้แล้วมีแต่ความไม่น่าเป็น ไม่น่าเอา จนเกิดการสลัดคืนสู่ธรรมชาติในที่สุด คำว่า "รู้สึกตัว" ของท่าน รู้สึกอย่างไร สรุปสั้นๆ ได้ว่า

ไม่เพ่ง ไม่เผลอ ไม่ไหล ไม่ดึง ไม่ผลัก มีแค่รู้

หนังสือนี้นำมาจากข้อเขียนเฟซบุ๊คของท่าน หวังว่า ผู้อ่านคงจะได้รับประโยชน์เต็มที่อย่างที่ผู้รวบรวมได้เห็นคุณค่ามาก่อนแล้ว

เสาวรส เปล่งแสงศรี โทร.081-814-8609

-๑-

กว่าจะได้มาเขียนข้อธรรมต่างๆ ให้ได้อ่านกัน
ไม่ใช่ว่านั่งๆ นอนๆ กินๆ เล่นๆ แล้วอ่านมา ฟังมา
แล้วเอามาคิดให้เข้าใจแล้วเอามาเขียนให้อ่าน
แต่ต้องต่อสู้มาอย่างยากลำบากนะ
ต่อสู้กับความเกียจคร้าน ความกลัว
ความเหงา ความต้องการความสุขสบาย
ที่แสวงหาแต่ไม่ได้อย่างใจ ฯลฯ
ธรรมะนี้แลกมาด้วยหยาดเหงื่อ
และความลำบากต่างๆ
เอามากลั่นกรองให้ง่ายแล้วกับผู้รับฟังนะ
เพราะงั้นขอให้ตั้งใจกันนะ อย่าใช้ข้ออ้างว่าไม่มีเวลา
หรือทำไม่ได้ หรือไว้มีเวลาแล้วค่อยมาทำซักครึ่งชั่วโมง
ธรรมนั้นคงไร้ค่า ถ้าไม่น้อมนำเข้าสู่ใจ
ขอให้นำธรรมไปแทนที่ความเคยชิน
อันเป็นนิสัยเดิมๆ ที่คอยลากจิตใจเราให้ลงต่ำเสมอๆนะ...

-๒-

ตั้งแต่เริ่มภาวนามาในพรรษาแรก

จนถึงปัจจุบันนี้ เราตั้งจิตไว้ว่า

ชีวิตคือการเรียนรู้

โดยใช้จิตที่ซื่อตรงต่อการเรียนรู้แบบเด็กๆ

เพื่อเรียนรู้ สิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและจิตใจ

โดยไม่ดัดแปลง หรือกระทำเพื่อที่จะได้หรือเป็นอะไร

เรียนรู้ตามที่มันเป็น มันจะดีก็เรียนรู้ มันจะไม่ดีก็เรียนรู้

จะฟู จะแฟบ จะรู้ จะไม่รู้ จะเป็น จะไม่เป็น จะสุข จะทุกข์

เมื่อตั้งจิตใจไว้เพียงเพื่อเรียนรู้ มันจึงกลายเป็นการ รู้

รู้แบบไม่แทรกแซง เมื่อนั้น มันย่อมเห็นตามจริงเอง

คือทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

และดับไปเพราะหมดเหตุ

จิตแบบเด็กๆ มันก็เพียงแค่เรียนรู้ สิ่งที่เกิดขึ้น และดับไป

เฉพาะหน้านั้นเอง ไม่มัวปรุงแต่งให้ซับซ้อนอันใด

-๓-

การปฏิบัตินั้นก็มีอยู่สองอย่าง

คือแแบบ สุขาปฏิปทา กับ ทุกขาปฏิปทา

เราเองตอนเริ่มภาวนาใหม่ๆ ก็มาทางทุกขานี่แหละ

ทรมานกายให้เห็นทุกข์ เพื่อให้สติเกิด ด้วยความไม่ประมาท

คือยิ่งทุกข์มาก สติยิ่งเกิดบ่อย เพราะถ้าเผลอเมื่อใด

มันจะกลายเป็นเราผู้ทุกข์ทรมานทันที

ภาวนานั่งสมาธิหรือเดินจงกรม

ก็ทำไปเรื่อยจนถึงจุดหนึ่ง ที่เกิดความทุกข์มากมาย

จนตัดสินใจสละตายลงไป

นั่นแหละ ถึงได้ผ่านมาได้ ก็พอได้ธรรมะ

มาบอกกล่าวกับเพื่อนร่วมทุกข์

แต่ก็มาบอกแต่ทางสุขานะ ไม่ใช่ว่าจะต้องมาทำเหมือนเรา

เราพิจารณาเห็นว่าทางนี้เป็นทางที่คนทั่วไปทำได้ เข้าถึงได้

ถ้ามีความมุ่งมั่นจริงใจ การมีสติ รู้สึกตัว

ในชีวิตประจำวันตั้งแต่ตื่นจนหลับ

นี้แหละเป็นทางอันเรียบง่าย ที่จะผสานการภาวนาลงไปในวิถีชีวิต

ขอเพียงตั้งใจเถิดนะ ตั้งใจและอดทนด้วยปัญญานะ

-๔-

ไม่มีอะไรวิเศษ พิเศษ
มีแต่บอกทาง เพื่อความไม่มีทุกข์ทางใจ
ในปัจจุบัน และ เหตุในปัจจุบัน ที่ต้องทำ
เพื่อความพ้นจากทุกข์ถาวรในภายหน้า
เป็นเรื่องที่เรียบง่าย ธรรมดาๆ
คือเรื่อง สติ สัมปชัญญะ
ในหน้าที่การงาน ในชีวิตธรรมดา
เพื่อความมีจิตตั้งมั่น อันเป็นจิตปกติ
ที่ไม่ถูกความปรุงแต่งปิดบัง
เพื่อการรู้เห็นตามจริง
อันเป็นเหตุให้หน่าย คลายกำหนัด
จนไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด
ก็บอกเพียงแค่นี้ ไม่มีอิทธิใดๆ ทั้งสิ้น

-๕-

ต้องเข้าใจไว้อย่างนะว่าการปฏิบัติธรรม
ไม่ใช่เพียงแค่ว่านั่งหลับตาเฉยๆ
การนั่งหลับตาทำใจให้สงบเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น
การปฏิบัติที่แท้จะไม่มีการแยกว่าขณะนี้ลืมตา หรือหลับตา

การปฏิบัติที่เป็นสัมมาคือต้องกลมกลืน
ไปกับชีวิตประจำวันของเรา มีสติสัมปชัญญะ
คอยเรียนรู้ความเป็นจริงของโลกภายในและภายนอก
พิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของสิ่งทั้งหลาย
ทั้งหยาบและละเอียด มีหลักง่ายๆ คือรู้กายและใจ
ตามที่มันเป็น ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง

เช่นว่ากายเคลื่อนไหวทำการงานต่างๆ
ก็คอยรู้สึกๆ ไว้ เห็นกายเคลื่อนไหว ใจเป็นผู้ดูอยู่
จิตใจมีอารมณ์เปลี่ยนผ่านเข้ามาก็ให้รู้สึกๆ
ไม่เข้าไปเป็นอารมณ์นั้นๆ เป็นเพียงผู้สังเกตการณ์
แม้กระทั่งตอนที่นั่งหรือนอนทำความสงบ
ก็ต้องประกอบด้วยสติรู้ตัว ไม่งั้นก็จะนั่งเคลิ้มๆ
ไหลไปกับความสบาย เป็นลักษณะของโมหะสมาธิ
ถ้าเรายังเคลื่อนไหวร่างกายได้หรือแม้ไม่ได้
แต่ยังพอมีความรับรู้อยู่ ไม่บ้าหรือสมองตาย
เราก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ทุกเวลา....ด้วยใจที่ตื่นรู้

-๖-

อย่าพยายามไปคาดหวังกับการปฏิบัติ
เพราะจะไม่มีสิ่งใดได้อย่างใจต้องการ

สิ่งใดๆ ...ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ต้องรู้จักยอมรับและตระหนักรู้ตามเป็นจริง

ไม่ใช่ว่า เวลาภาวนาดีๆ อย่างนี้ ควรแก่ ฉั น

เวลาภาวนาไม่ดีอย่างนี้ ไม่ควรแก่ ฉั น

มันจะกลายเป็นปฏิบัติเพื่อสนองความเป็นตน

ไม่ใช่เพื่อให้เห็น **ให้รู้ว่า ไม่มีสิ่งใดๆ เป็นตนเลยจริงๆ**

ดีก็ยอมรับตามที่เป็น ใจไม่ฟูขึ้น

ไม่ดีก็ยอมรับตามเป็นจริง ใจไม่ห่อเหี่ยว

นี้เป็นวิถีแห่งการปฏิบัติเพื่อการรู้ตามจริง

-๗-

คนเราชอบที่จะเอาชนะ

แม้การปฏิบัติธรรมก็คิดแต่อยากจะชนะ

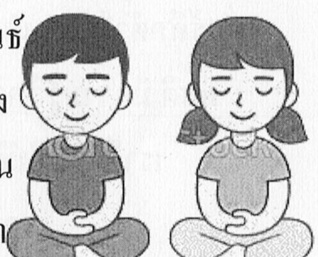
ชนะกิเลสบ้าง ชนะความรู้สึกต่างๆ

ชนะความเป็นไปของขันธ์

ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้จริง

อาจได้แค่ชั่วคราวเท่านั้น

พระพุทธองค์มักตรัสว่า



"พระขีณาสวะ ละความชนะ ความแพ้ได้แล้ว"

หนทางที่ควรดำเนินไปสู่ความไม่ชนะ ไม่แพ้

ก็คือการรู้ รู้สึกตัว เพียงแค่รู้ ดีก็รู้ ชั่วก็รู้

สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ ในทุกๆ อารมณ์

เมื่อเพียงแค่ รู้ ไม่มีเจตน์จำนงจะไปทำอะไรๆ

ไม่มีใครไปเป็นไปทำ ก็ไม่มีใครชนะหรือแพ้

เพราะเพียงแค่รู้ มันเกิดก็รู้ มันดับก็รู้

ไม่มีเราไปเกาะเกี่ยวอันใด.......

-๘-

ธรรมนั้นจะมีขึ้นก็มีที่จิต ไม่ใช่ไปมีที่สิ่งอื่น

ปฏิบัติก็ปฏิบัติที่จิต ไม่ใช่ที่อื่น

เราจะอ้างว่าไม่มีเวลาปฏิบัติ มันเป็นข้ออ้างของกิเลส

เพราะมีเวลาไปคิดฟุ้งซ่าน ไปดูอันนั้น ไปฟังอันนี้ได้มากมาย

ต้องหมั่นเตือนตนเองบ่อยๆ ว่าเราอาจตายได้ทุกเมื่อ

เรามีจิตใจที่ดีพอแล้วหรือ รู้ทันกิเลสได้บ่อยแค่ไหนแล้ว

หมั่นรู้สึกตัวไว้นะ มันไม่ได้ไปเบียดบังเวลาทำอย่างอื่นของเราเลย

มีสติ มีความรู้สึกตัว รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของกายใจ

เราก็ได้ปฏิบัติตลอดเวลาแล้วนะ อย่าประมาทนะ

ความตายเป็นของแน่นอน

ความทุกข์ทางกายเป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยาก
แต่เราสามารถฝึกฝนพัฒนาจิตใจ
จนความทุกข์ทางกายไม่มีผลกับจิตใจ
ต่างคนต่างอยู่ตามหน้าที่
กายมีหน้าที่ของกาย
เวทนาก็ทำหน้าที่ของมัน
จิตก็ทำหน้าที่เพียงรู้
อยู่ด้วยกัน สัมพันธ์กัน
แต่ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตน
รู้จักรู้ รู้สึกตัว ไม่ถลำ เข้าไปเป็น
ในทุกๆ สภาวะ ทั้งฝ่ายรูป หรือนาม
กายไหว รู้สึกตัว
ความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้น รู้สึกตัว
เมื่อฝึกฝนบ่อยๆ ย่อมสามารถเห็นได้
ตามสภาวะที่กล่าวข้างต้นนั้นเอง
เห็นแต่สภาวธรรมแต่ไม่มีตน

-๑๐-

รู้สึกตัวทุกวัน ได้กุศลทุกวัน

รู้สึกตัวทุกครั้งได้กุศลทุกครั้ง

ใจเราถูกความหลงครอบงำไว้ตลอดเวลา

แม้แต่ในตอนที่ว่า... ฉันมีสตินะ ....

ความรู้สึกตัวเป็นคู่ตรงข้ามกับความหลงอยู่แล้ว

รู้สึกตัวอย่างไร.... **รู้สึกตัวออกมาจากโลกของความคิด**

รู้สึกตัวจากการส่งใจไปข้างนอก รู้สึกตัวจากการเพ่ง

รู้สึกตัวจากการเผลอๆ เพลินๆ อย่างนี้เรียกว่ารู้สึกตัว

รู้ อยู่ ที่ รู้

-๑๑-

ถาม : ขอโอกาสครับ ระหว่างกายกับใจ เราจะดูอะไรเป็นหลักครับ

เพิ่งหัดดูครับ

พระอาจารย์ : ไม่ต้องไปดู ให้รู้สึก

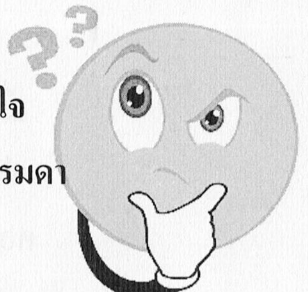
สิ่งใดชัด สิ่งใดที่รู้สึกชัดก็รู้อันนั้น

แต่ในช่วงปกติธรรมดาไม่มีอะไรเด่นชัด

ก็ขอให้มีกายเป็นฐาน

ความรู้สึกที่กายจะช่วยให้ใจอยู่กับปัจจุบัน **เพียงรู้สึก อย่าไปดู**

มันรู้สึกอยู่ที่กายได้ไม่นานจริง



ก็ให้หมั่นใส่ใจที่จะรู้สึกไง

เป็นใส่ใจสม่ำเสมอ ไม่ใช่ตั้งใจ

มันก็หลงบ้าง เผลอบ้าง เป็นธรรมดา

ก็แค่กลับมารู้สึกใหม่

นับหนึ่งใหม่เรื่อยๆ เท่านั้นเอง

แล้วจิตจะค่อยตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น

เมื่อนั้นรูปธรรม นามธรรมก็จะปรากฏให้ได้รู้

โดยไม่ต้องมีเจตนาจะไปรู้เอง

-๑๒-

เก็บเอาสิ่งใดไว้ก็มักนึกถึงสิ่งนั้น

เก็บเอาสิ่งไม่ชอบใจไว้ ก็มีผลคือทุกข์

เก็บเอาสิ่งที่ชอบใจไว้ ก็มีผลคือเพลินสุข

การตัดกระแสแห่งความนึกคิดให้ขาดเป็นช่วงๆ ได้

ก็คือความรู้สึกตัว เมื่อรู้สึกตัวได้บ่อยขึ้นๆ

จิตจะเริ่มเห็นความจริง ทั้งฝ่ายสุข และทุกข์ว่า

มีความแปรปรวนอยู่ตลอด บังคับให้ได้อย่างใจไม่ได้

เมื่อเห็นได้บ่อยขึ้น ใจก็จะค่อยๆ ถอนตัวออกจากการให้ค่า

เมื่อนั้นจึงเห็นว่าอารมณ์ความนึกคิดเหล่านั้นไม่ใช่เรา ของเรา

-๑๓-

เมื่อยามใด ร่างกาย เริ่มอ่อนล้า
อย่านำพา เพียงรู้ ไม่หวั่นไหว
คอยรู้จิต ที่ไม่ชอบ เมื่อคลุกกาย
อย่าไปหมาย ว่านั่น เป็นของกู
ขอเพียงรู้ รู้สึก อยู่ที่รู้
ไม่มีกู รู้อยู่ แค่อาศัย
ถึงเวลา กายดับ ไม่อาลัย
พ้นสงสัย แจ้งธรรม ดับสิ้นเชิง
วันต่อวัน อยู่ไป ด้วยใจรู้
อยู่เฝ้าดู กายดับ เลื่อนลับหาย
อยู่ก็อยู่ ตายก็ตาย ใจสบาย
ไม่เสียดาย หวงแหน ความเป็นตน
กว่าวันนั้น จะถึง ขอฝากไว้
วิถีใจ ที่ดำเนิน ถึงคนหลัง
ให้มุ่งมั่น อย่าท้อ แม้ลำพัง
ย่อมถึงฝั่ง ฟากโน้น พ้นเกิดตาย

-๑๔-

การรู้นี้มิใช่หมายความว่า ให้ไปกระทำการรู้

เป็นเพียงรู้สึกๆ เอาเท่านั้นเอง

คนเรารู้สึกได้ตามธรรมชาติอยู่แล้ว

เช่นว่า เราลองจับแขนตัวเองดู เรารู้สึกไหม?

เราต้องไปกระทำการรู้ไหม?

รู้นี้เป็นรู้ตามธรรมชาติอยู่แล้วนะ

เพียงใช้การสังเกต หรือเฉลียวใจเท่านั้น

เป็นเพียงสังเกตการณ์ ไม่ได้ไปเป็นผู้กระทำอะไรกับรู้

สังเกตว่าสิ่งที่กำลังรู้สึกนี้ เป็นสิ่งที่ถูกรู้อยู่

มีตัวที่ไปรู้สิ่งนั้นอยู่เท่านั้นเองนะ

สังเกตบ่อยๆ ทีแรกอาจแยกไม่ชัดเจน

ก็ไม่ต้องไปกังวลหรือไปพยายามแยก รู้ได้เท่าที่รู้

เมื่อรู้ได้บ่อยๆ สังเกตได้บ่อยๆ

ย่อมเห็นได้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ เองนะ

รู้ไปแบบสบายๆ บ่อยๆ เนืองๆ นะ....

กายกับใจเราก็มีเหมือนๆ กันทุกคน
แต่อยู่ที่ใส่ใจ หรือไม่ใส่ใจ ที่จะรู้
อย่าไปรู้อย่างอื่นที่นอกเหนือไปจาก กายใจ
ถ้าหลุดออกไปจากนี้
มีแต่หลงทางเสียเปล่า
รู้มันอยู่นั่นแหละ รู้ซ้ำๆ ไปมา
ที่กายที่ใจนี่แหละ
กายเป็นอย่างไร อยู่ในอาการไหน
ก็รู้สึกอยู่อย่างนั้น
จิตใจเป็นอย่างไร มีอาการอย่างไร
ก็รู้สึกอยู่อย่างนั้น
รู้ด้วยความรู้ตัว ไม่ถลำไปเป็น
ยอมรับตามที่มันเป็น
แบบไม่แทรกแซง ด้วยความชอบชัง
เอาเท่านี้ อดทนไว้
ไม่ไปหน้า ไม่ไปหลัง ไม่หยุดอยู่
ผลอันควรแก่การปฏิบัติที่ควร ย่อมบังเกิดไปตามควรเอง

-๑๖-

ขอเพียงแค่รู้สึกๆๆ ธรรมดาๆ เท่านั้นเองนะ

เดินไปเดินมาเท้ากระทบพื้นไปเรื่อยๆ

ถามว่าต้องคอยไปจ้องมองไหมถึงจะรู้?

สังเกตดูนะ เพียงแค่รู้สึกๆ ธรรมดาๆ นี้เอง

เรารู้สึกกันได้อยู่แล้วล่ะนะ

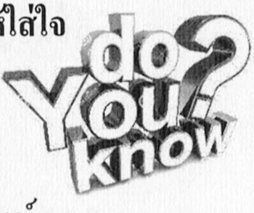
มันไม่ได้มีอะไรพิสดารเลย

มันจะคิดหรือมีความสุข ทุกข์ โกรธ เกลียด

เราก็รู้สึกกันอยู่แล้ว เพียงแค่เราไม่เคยใส่ใจ

ที่จะเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดูเท่านั้นเอง

ลองใส่ใจดูนะ แต่ไม่ใช่ให้เพ่งนะ ให้ใส่ใจ



-๑๗-

เมื่อใดที่รู้สึกตัว....

ก็เป็นอันถอนตัวออกมาจากอารมณ์

ที่กำลังหลงอยู่ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะหยาบ

หรือละเอียดอย่างไร **แม้แต่ความว่างนั้น**

เมื่อถูกรู้สึกอยู่ ก็จะไม่มีเราเข้าไปเป็น

นี่เรียกได้ว่าว่างจริง คือว่างจากความว่างนั้น

ว่างจากการไปมีตัวตนในความว่าง....

-๑๘-

จิตที่ฝึกไว้ให้คุ้นเคยกับความรู้สึกตัว

สามารถตั้งมั่นได้เป็นอัตโนมัติ

เมื่อคราใกล้ตาย ควบคุมความรับรู้ทางกายไม่ได้แล้ว

จิตมันจะวางอาการทางกาย มารู้อยู่ภายในเอง

ถ้าฝึกมาดี จะเห็นกรรมนิมิต ผุดขึ้นมากมาย

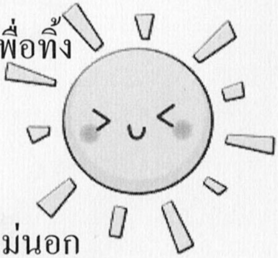
ในช่วงเวลาไม่กี่ขณะจิต แต่จิตรู้นี้ไม่เข้าไปจับอีก

เมื่อวางในกรรมนิมิตนั้นแล้ว จิตจะสว่างเจิดจ้าขึ้นเต็มที่

ส่วนเป็นอย่างไรต่อ จะยึดเอาความสว่าง

หรือ วางความสว่าง ทิ้งความหมายรู้ทั้งมวล

ก็ขึ้นอยู่กับว่า เราฝึกฝนมาเพื่อเอาหรือเพื่อทิ้ง



-๑๙-

การรู้นี่แหละเป็นกลางแล้ว

ไม่ซ้าย ไม่ขวา ไม่หน้า ไม่หลัง ไม่ใน ไม่นอก

เมื่อเกิดอาการอันใดก็แล้วแต่

เพียงแค่รู้ แบบไม่แทรกแซง รู้ซื่อๆ ตรงๆ

จิตจะดำเนินด้วยความเป็นกลางเอง

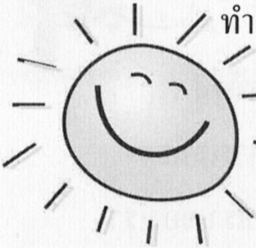
กลางจากชอบชัง กลางจากนอกใน

นอกก็รู้ ในก็รู้ ชอบก็รู้ ชังก็รู้ เฉยก็รู้

รู้ .... อันนี้กลางแล้ว ไม่ต้องไปทำให้กลางนะ....

-๒๐-

ถ้าเราตั้งใจจะนิ่งน่ะแหละ ไม่ได้ตั้งใจจะ “รู้”
จิตใจนะยิ่งบังคับมันเท่าไหร่มันยิ่งดิ้น
เวลามีเหตุกระทบแล้วร้อนใจ
ทำไมเราไม่รู้ความร้อนใจนั้นล่ะ
ทำไมเราถึงเข้าไปเป็นความร้อนนั้น



ทำไมเราถึงไม่เพียงแค่รู้ว่า
มีความร้อนใจเกิดขึ้น
เป็นสิ่งที่เราไปบังคับไม่ได้
ถ้ายังทำไม่ได้ก็ลองสูดลมนะ
สูดลมลึกๆๆๆ ให้เต็มปอด
แล้วกลั้นไว้ ๔-๖ วินาที
สังเกตความนิ่งๆ ว่างๆ ในใจซักพักนึง
แล้วผ่อนลมออกช้าๆๆๆ
ให้ทำซ้ำ ๓ รอบแล้ว สังเกตใจดูนะ ...
ชีวิตนี้สั้นนิดเดียวนะ
อย่าปล่อยให้ความร้อนรนอะไรก็แล้วแต่
มาเผาใจเลย เหมือนกับตอนเด็กๆ

ที่ผ่านมาในชีวิตจนถึงตอนนี้

เราน่าจะต้องเคยผ่านเหตุการณ์

ที่ทำให้ใจร้อนรนมาบ้างไม่มากก็น้อย

แล้วเห็นไหม มันต้องผ่านไปๆ ทุกๆ อย่าง

ทุกๆ เหตุการณ์ไม่คงที่แน่นอนเลย

-๒๑-

ให้คอยสังเกตไว้เถิดนะ

ไม่ว่าจะรู้สึกถึง หรือเป็นในอารมณ์ ความรู้สึกใด

เมื่อมีอารมณ์ก็มีจิตรู้เสมอ เพียงแต่ขาดการเฉลียว

จึงหลงเข้าไปเป็น เมื่อเข้าไปเป็น ก็ยึดถือว่าเรา ของเรา

ถ้าเพียงแต่เฉลียวใจได้ว่า ทำไมถึงรู้สึกถึงสิ่งนี้อยู่

ก็แสดงว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกรู้

เมื่อนั้นเองมันจะคลายการเข้าไปเป็น มารู้อยู่กับรู้

แล้วอารมณ์นั้นก็จะดับลง

เพราะหมดเชื้อหล่อเลี้ยง ดับลงต่อหน้าเลยทีเดียว

-๒๒-

ความรู้สึกตัวแต่ละครั้งเป็นการถอนใจ

ออกจากที่จมอยู่ในกองทุกข์

ที่บางครั้งเราไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์

เมื่อถอนใจออกมาเป็นเพียงผู้ดูได้แล้ว

ย่อมเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง

ว่ามันไม่เที่ยง ทนอยู่ในอาการเดิมไม่ได้

ไม่มีใครเป็นเจ้าของที่จะบังคับได้จริง

เห็นเพียงชั่วขณะ อยู่ที่ว่าจิตจะเก็บเกี่ยวความรู้นั้น

ได้มากน้อยเพียงไร ถ้ามันยังไม่พอก็ต้องรู้เห็นเรื่อยๆ

ถ้ามันถึงจุดที่พอแล้ว มันเข้าใจแล้ว มันจึงเลิกดิ้น

ที่จะเข้าไปจับในทุกข์นั้นเอง ซึ่ง...เราจะรู้ได้ด้วยตัวเอง.....

-๒๓-

ให้คอยรู้ไว้บ่อยๆ เถอะนะ

ความรู้นั้นเมื่อรู้บ่อยๆ ขึ้นมันก็จะสว่างขึ้นเอง

เป็นความสว่างเจิดจ้าทางปัญญา

ไม่ใช่สว่างแบบสมาธิ หรือปรากฏการณ์ทางจิตใดๆ

เป็นความสว่างที่ส่องทะลุม่านแห่งอวิชชา

ไปตระหนักได้ถึงความจริง ว่าไม่มีสิ่งใดๆ เลย

ที่จะเป็นเรา คงทน ไม่แปรเปลี่ยน ไม่มีเลย...

เมื่อเข้าใจ เกิดการคลายออกจากความมืดนั้นแล้ว

จึงไปตระหนักถึงสิ่งที่ไม่ใช่เรา

คงทน ไม่แปรเปลี่ยน ไม่เคยเกิดตาย...

-๒๔-

ความรู้สึกตัวนี้เป็นต้นเค้าแห่งปัญญาอันยิ่ง

เป็นสิ่งที่มีในพระศาสนานี้เท่านั้น

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัส

เราจะไม่มีทางรู้จักความรู้สึกตัวนี้เลย

ความรู้สึกตัวนี้แหละทำให้เราเห็นสิ่งทั้งหลายตามจริง

เพราะไม่มีส่วนร่วม เพราะอยู่นอกวง

เหมือนนั่งดูกระแสน้ำไหลผ่านไปต่อหน้า

ถ้าไม่รู้สึกตัว ก็เหมือนคนที่จมอยู่ใต้น้ำมาตลอด

ไม่เคยรู้จักบก รู้จักอากาศ

ไม่รู้ว่ายังสามารถมองเห็นโลกได้อีกแบบ

เป็นการมองที่ทำให้เกิดปัญญา

คลายออกจากการยึดถือทั้งมวล

ทำความรู้จักกับการรู้สึกตัวไว้ให้ดีๆ

ต้องอาศัยการสังเกตในตัวเอง....

-๒๕-

สิ่งสำคัญในการดูจิตก็คือ ความรู้สึกตัว

ไม่จำเป็นต้องมีสมาธิมากไป

เพราะเมื่อรู้เท่าทันความรู้สึกหรือความคิด

จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาชั่วขณะ

คำว่าตั้งมั่นก็คือสมาธินั่นแหละ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ

ถ้ามีสมาธิมากๆ เป็นฌาน จะไม่เห็นกิเลสเลย

เพราะถูกฌานข่มไว้ แต่การทำสมาธิให้ได้ก็มีประโยชน์

ต้องเป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่นมีความรู้ตัวตลอด

ไม่ว่าจะสงบลึกเพียงใด

ปัญญาที่เกิด สมาธิที่แนบแน่นมีกำลังนี้

ก็จะลึกซึ้งละเอียดยิ่งขึ้น ถ้าทำได้ก็ทำ

ถ้าไม่ได้ก็เจริญสติ ด้วยความรู้สึกตัวก็พอแล้ว

แล้วสมาธิที่มีกำลังมากๆ นั้น

ก็จะพัฒนาขึ้นไปตามลำดับเอง...

-๒๖-

อ ย่ า เ พ ลิ น !!!! คอยรู้สึกตัวไว้บ้างนะ

ไม่ว่าจะเพลินดู เพลินฟัง เพลินลิ้มรส

เพลินคิดนึก เพลินสุข สนุกสนาน

ใจไม่เพลิน เป็นใจที่ตื่นรู้ เป็นใจที่พร้อมรู้ธรรม

ธรรมนั้นไม่จำกัดกาลนะ

เมื่อมีสติสัมปชัญญะ ตระหนักรู้
ถึงความที่เพลินไปในอายตนะต่างๆ นั้น ความเพลินนั้นย่อมดับไป
เมื่อความเพลินดับ จิตย้อนความรู้อยู่ที่จิต
ชั่วขณะแห่งการรู้ธรรมก็อาจเกิดขึ้นได้
ถ้าสะสมปัญญามาเพียงพอแล้ว
อย่าประมาทในจิต อย่าประมาทในธรรม

-๒๗-

เมื่อใดที่รู้สึกตัว
รู้เท่าทัน บาป อกุศล ทั้งมวล
จน โลภะ โทสะ โมหะ ตั้งอยู่ในใจไม่ได้
เมื่อนั้นขณะนั้นแหละ ใจเป็นพร เป็นมงคล
ถ้าทำได้ตลอดปี ใจก็เป็นพรเป็นมงคลตลอดปี
ถ้าปล่อยให้โลภะ โทสะ โมหะ ครองใจ
ต่อให้สวดมนต์ข้ามปีมา ก็ยาก
ที่ปีนั้นจะได้รับพรอันเป็นมงคลจริง.....
แต่ถ้าเมื่อสวดมนต์มาแล้ว จิตใจมีความสงบเย็น
แล้วต่อยอดจากตรงนั้นโดยการภาวนา
รู้เท่าทันอกุศลในใจ นั่นก็ถือว่าได้ผลอันควร
จากการสวดมนต์ข้ามปี ไปตลอดทั้งปีทีเดียว

-๒๘-

จะอยู่ในที่เงียบสงบ

หรือพลุกพล่านไปด้วยคน

ก็ต้องมีความรู้สึกทางกายอยู่แล้ว

อยู่ที่จะใส่ใจที่จะรู้ไหม

ถ้าเราไม่ลืมกาย ไม่ลืมที่จะรู้สึกตัว

ถึงความมีอยู่ของกาย

เราก็สามารถที่จะภาวนาได้เกือบตลอดเวลา

ขึ้นอยู่กับความใส่ใจเท่านั้น ยืนรู้สึกไหม เดินรู้สึกไหม ฯลฯ

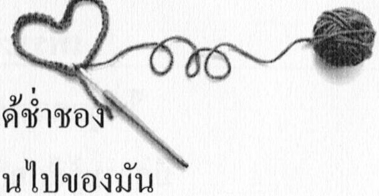
เพียงรู้ถึงกาย ใจก็จะกลับจากอดีตที่สุขสันต์หรือเจ็บปวด

กลับมาจากอนาคตที่คาดไปร้ายไปดี มาอยู่กับปัจจุบันขณะ

เท่านี้ความทุกข์ทางใจก็จะเข้าครองใจไม่ได้

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

ผู้ใดเจริญกายคตาสติ มารย่อมไม่ได้ช่อง



-๒๙-

การจะรู้จิตใจได้เร็ว ได้ช่ำชอง

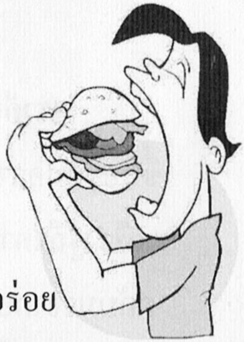
ก็ต้องหมั่นสังเกตความเป็นไปของมัน

คอยรู้คอยดูบ่อยๆ เดี๋ยวชำนาญเอง

เหมือนๆ กับการถักโครเชต์ แรกๆ ก็ต้องคอยจ้อง

ไม่ให้คลาดสายตา พอชำนาญขึ้น หลับตาทำยังได้
การรู้จิตก็เหมือนกัน พอชำนาญแล้ว ถึงไม่ไปคอยรู้
มันก็รู้ได้ กิเลสอะไรโผล่มายังไม่ทันปรุงว่าเป็นอะไร
ก็รู้แล้วก็ดับเลย ต้องฝึกฝนพากเพียร มีเป้าหมายให้กับใจว่า
จะต้องพ้นทุกข์ แต่จะถึงหรือไม่ ไม่เกี่ยวกับเรา
เราจะไม่หยุด ไม่ถอย...แล้วจิตจะพัฒนาไปตามลำดับเอง

-๓๐-



หลงไปกับกิน กาม เกียรติ
ก็เพราะปรารถนาในความสุข
ยินดีชอบใจในความสุขนั่นเอง
แต่ก็ไม่ใช่ว่ากินของอร่อยแล้ว ไม่ให้อร่อย
ไม่ใช่ว่าได้รับสัมผัสที่สุขสบายแล้วต้องปฏิเสธ
ไม่ใช่ว่ามีคนเคารพนับถือไม่ได้
แต่ให้รู้สึกตัว รู้ทันในความรู้สึกที่เกิดขึ้น
เพราะสิ่งเหล่านั้นต่างหาก
ไม่ถูกความรู้สึกเหล่านั้น ครอบงำใจ
มีความรู้สึกอยู่ตามธรรมดา แต่ไม่ไปเป็น
เป็นเรื่องของใจที่ตื่นรู้
เห็นโทษของความยินดีพอใจในสิ่งนั้นๆ.....

-๓๑-

ขอแค่เพียงรู้สึกตัวเป็น

รู้สึกลงมาที่กาย ที่ใจในปัจจุบันนี้เท่านั้น

ไม่ว่าจะมีความรู้มาก ความรู้น้อย ก็ไม่เป็นปัญหา

เพราะการภาวนาไม่ได้เกี่ยวกับความคิดเก่ง ไม่เก่ง

แต่ต้องรู้เท่าความคิดเก่ง ไม่เก่งนั้น

จนพ้นจากความคิด แล้วรู้สึกๆ ที่กายที่ใจเท่านั้น

เห็นกายถูกรู้ เห็นอารมณ์ความรู้สึกทางใจถูกรู้ ไม่ใช่เรา

แล้วสิ่งเหล่านั้น จะแสดงธรรมชาติแท้ของมันให้เห็นเอง

คือความไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ

ที่สามารถบังคับบัญชาได้จริงๆ...**เห็นเท่านี้ก็พอแล้ว**

-๓๒-

การภาวนานั้นคือวิถีชีวิตสำหรับผู้มุ่งสู่ความพ้นทุกข์

ต้องรู้จักมีวินัยในตัวเอง รู้ว่าสิ่งใดควร ไม่ควรอย่างไร

กาลใดควรเว้น กาลใดต้องข่ม ก็ต้องข่มเมื่อจำเป็น

ไม่ใช่จะปล่อยไปอย่างเสรีตลอด เพราะส่วนมาก

ก็จะไหลไปกับความเคยชินเก่าๆ โดยไม่รู้ตัว

ในบางคราวก็ต้องอดทนต่อความเปลี่ยนแปลง

ที่ผ่านเข้ามา อดทนเพื่อผลที่ถูกที่ควร

แต่สิ่งที่จะขาดไม่ได้คือ การที่เราสามารถนำจิตใจ
ให้ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ทั้งผิด ทั้งถูก เรียนรู้เพื่อเห็นความจริง
ของชีวิต เห็นว่าทุกๆ สรรพสิ่ง ทุกๆ ความรู้สึก
ทุกๆ สภาวธรรมที่ปรากฏนั้น ไม่ใช่สิ่งที่น่าเอาน่าเป็น
เห็นเป็นของสูญจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน
เราต้องวางความเห็นไว้อย่างนี้ แล้วจึงมุ่งไป
ดำเนินตามมรรคให้สุดใจ

-๓๓-

การเจริญภาวนาจิตใจให้เสมอด้วยแผ่นดินนั้น
หมายถึงว่าให้ดำเนินจิตด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง
ด้วยการที่รู้เท่าทันความชอบใจ ไม่ชอบใจ
ที่เกิดจากผัสสะที่กระทบเข้ามาทางอายตนะทั้งหลาย
เพียงแค่รู้ถึงความมีอยู่ ไม่ติดใจ ไม่ผลักไส
เมื่อความชอบใจ ไม่ชอบใจดับลง
จิตย่อมเป็นกลางตามธรรมชาติ
เหมือนแผ่นดิน เพราะแผ่นดินเอง
ก็เป็นกลางตามธรรมชาติเหมือนๆ กัน

-๓๔-

วิถีแห่งการภาวนา ก็คือ วิถีแห่งการรู้

วิถีนี้ไม่ได้มีแบ่งแยก นักบวช กับคนทั่วไป

ขอเพียงมีกาย ใจ มีสติแบบโลกพอควร

ไม่ต้องเก่ง ไม่ต้องฉลาดมาก ก็สามารถดำเนินตามวิถีนี้ได้

ขอเพียงมีความรู้สึก และคอยเรียนรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ด้วยท่าทีของผู้สังเกตการณ์ ด้วยความอดทน

จะเป็นนักบวชหรือคนทั่วไป ก็มีความรู้สึกเหมือนๆ กัน

ผลที่ได้จากการเรียนรู้นี้ ก็ไม่ได้ต่างกัน คือความทุกข์

จะเห็นมากขึ้นเรื่อยๆ แต่จะมีเราไปเป็นผู้ทุกข์น้อยลง

-๓๕-

สมาธิคือภาวะ ของจิตที่มีความตั้งมั่น

ไม่ไหล ไม่หลงไปตามอายตนะต่างๆ

มีคุณภาพที่จะรู้เห็นสิ่งทั้งปวงตามเป็นจริง

ไม่จมแช่อยู่กับความสงบ

และไม่จำเป็นต้องรู้ทุกอิริยาบถ

แต่ไม่หลงไปเป็นในอิริยาบถ ว่าเป็นเรา

ไม่หลงในความสงบว่าเป็นเรา

ไม่หลงในความรู้สึกว่าเป็นเรา.....

-๓๖-

ผู้ที่เริ่มสนใจในการภาวนา

ควรต้องทำความเข้าใจก่อนว่า

การภาวนาไม่ใช่การบ่นมุบมิบ

หรือสวดอ้อนวอนหรือจำกัดที่การนั่งหลับตา

แต่การภาวนาคือการที่เรามีสติ สัมปชัญญะ

คอยเฝ้าเรียนรู้ กาย ใจ

เพื่อให้เห็นตามจริงว่า กาย ใจนี้

แปรปรวนไม่แน่นอน บังคับไม่ได้

ไม่ได้มุ่งหวังความสงบสบาย

แต่เพื่อเมื่อเห็นจริงแล้วจะเพิกถอน

ความเห็นผิดออกจากใจได้

เมื่อเห็นถูกแล้ว ผู้ประพฤติ

ย่อมเดินไปบนหนทางที่ถูกต้องเอง

พ้นจากความลังเลสงสัย

เพราะรู้ว่าอะไรเป็นทาง อะไรมิใช่

ทางสายนี้ต้องประพฤติตลอด

ในชีวิตสำหรับผู้มีมรรคผลเป็นแก่นสาร.....

-๓๗-

การภาวนานั้นโดยแก่นแท้แล้ว

มันไม่ได้มีว่าถูกจริตฉัน หรือถูกจริตใครๆ หรอก

ถ้าในขั้นแห่งสมถะนั้นก็มีมากหลายนับไม่ถ้วน

ที่สามารถมาเป็นเครื่องรู้ของจิตเพื่อความสงบตั้งมั่นได้

แต่ในวิถีอันนำไปสู่ความรู้แจ้งแล้ว มีเพียงทางเดียว

คือรู้ รู้สิ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้าที่ปัจจุบัน จนจิตยอมรับว่า

สิ่งที่รู้หรือแม้แต่ตัวที่รู้นั้น ล้วนตกอยู่ในกระแสแห่งไตรลักษณ์

เมื่อรู้เห็นดังนั้น ย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนัด

จนสละคืนสิ่งทั้งหลาย คืนสู่ธรรมชาติเดิมของมัน

ไม่มีใครเป็นเจ้าของที่แท้จริงเลย

-๓๘-

ถ้าจะมุ่งภาวนาเพื่อความหลุดพ้นแล้ว

อย่าไปเยอะ!! แต่ให้เจริญสติรู้กายใจตามจริง

รู้ว่าทั้งกาย และอารมณ์ทุกชนิดที่รู้ได้

ล้วนแล้วแต่ถูกรู้ทั้งสิ้น คือมีเพียงสิ่งรู้ กับ สิ่งที่ถูกรู้

เมื่อเพียงรู้ ก็รู้ได้เท่าที่รู้ จึงไม่ไปหมายมั่นในการรู้

มีรู้ ไม่รู้ เป็นธรรมดา ยอมรับมัน เมื่อใจเป็นกลางกับการรู้

นั่นก็เข้าใกล้ประตูสู่ความหลุดพ้นเข้าไปแล้ว

อย่าเอาเวลาไปมัวถกเถียง
หรือคิดอะไรอะไรให้มันซับซ้อนกันอยู่เลย
ใครจะรู้มากน้อยอย่างไรก็ช่างเขาเถิด
เอาเวลานั้นมุ่งดำเนินไปตามทางอันควรเถิด
ชีวิตนี้สั้นนัก อย่าเสียเวลาไปโดยเปล่าๆ เลยนะ

-๓๙-

ส่วนมากนักภาวนามักจะคิดว่า
ต้องเดินท่านี้ นั่งอย่างนี้ ทำอย่างนี้
ไม่งั้นไม่ถูกต้อง แต่แท้จริงแล้ว
เราภาวนาเพื่อพัฒนาที่จิต ไม่ใช่กาย
มันเห็นแจ้งที่จิตไม่ใช่ที่กาย
ถ้าเดินจงกรมอยู่ หรือนั่งหลับตาอยู่
แต่ไม่รู้สึกตัว มีสติก็แบบหลงๆ จมแช่ หรือเพ่ง
นั่นไม่ชื่อว่าภาวนา **แต่ถ้าเพียงรู้สึกตัว**
ระลึกได้ถึงสิ่งที่ปรากฏที่กายใจ
ต่อให้นั่งกระดิกเท้าอยู่
ก็ชื่อว่าภาวนา อันเป็นทางสัมมา

-๔๐-

แก่นแท้ๆ ของการภาวนา มีแค่รู้ เท่านั้นเอง

ถ้าเข้าใจรู้แล้ว ก็จะเข้าใจการภาวนาในลักษณะต่างๆ
ทั้งยังมองเห็นหรือเชื่อมโยงข้อธรรมต่างๆ เข้าด้วยกันได้
เห็นว่าลักษณะใดเป็นรู้เพื่อความสงบ
ลักษณะใดเป็นรู้เพื่อเห็นตามเป็นจริง
การรู้ก็คือการที่เรารู้สึกๆ โดยที่ไม่หลงไปกับสิ่งที่ไปรู้
ทรงตัวตั้งมั่นอยู่ตามธรรมชาติ อยู่ต่างหากจากสิ่งที่ถูกรู้นั้น
พิจารณาให้ดี มนสิการให้แยบคาย ใช้การสังเกตเอานะ

-๔๑-

การภาวนาต้องสดใหม่อยู่กับความรู้สึกตัว
เพราะจิตมักจะส่งออกนอก เข้าในเสมอๆ
ออกนอกก็เพลิดเพลิน เข้าในก็ซึมๆ นิ่งๆ
รู้สึกไว้ทีละขณะๆ ภายนอกไม่มัว
ภายในกระจ่างแจ้ง พร้อมที่จะรู้เท่า
ในอาการทั้งหลาย นี่เป็นวิถีแห่งสติ แห่งความรู้สึกตัว

-๔๒-

ผู้ภาวนาทั้งมือใหม่และมือเก่า
มักจะมีปัญหาอันเกิดจากตัณหาชักนำ
โดยไม่รู้ตัว คือพอภาวนาดี รู้เห็นเข้าใจ
ในสภาวธรรมได้ดี ก็อยากจะรักษาเอาไว้ตลอดกาล

นี่เป็นภวตัณหา แล้วพอภาวะนั้นเสื่อมไม่เห็น ไม่เข้าใจ

ก็อยากจะผลักดัน อยากกลับไปรู้ ไปเห็นเหมือนเดิม

ไม่อยากเป็นอยู่ในภาวะอย่างนี้ นี่เป็นวิภวตัณหา

สิ่งที่สำคัญในการจะก้าวผ่านจุดนี้ไปได้

คือการยอมรับตามจริง ตามที่เป็น

หรือเมื่อเริ่มภาวนาดี ก็รู้ทันความยินดี

ไม่เพลินไปกับสภาพดีๆ นั้น เมื่อมันเสื่อม

ก็รู้เท่าทันความยินร้ายนั้น เมื่อใดเข้าใจได้ว่า

เจริญก็ไม่เที่ยง เสื่อมก็ไม่เที่ยง

จิตไม่ให้ค่า ไม่ดิ้นตามอาการ เมื่อนั้น

ย่อมข้ามผ่านปัญหานี้ในทันทีทันใด

-๔๓-

นักภาวนา อย่าแบ่งแยกการภาวนา

ออกจากวิถีชีวิต ยิ่งต้องพบปะผู้คนในสังคม

ยิ่งจะทิ้งภาวนาไม่ได้เลย ภาวนาคือการทำให้เจริญ

เจริญซึ่งจิต จิตที่เจริญได้คือ จิตที่รู้สึกตื่นตัว

ไม่หลงจมไปกับความคิดและสิ่งแวดล้อม

อย่าคิดแต่เพียงว่า ภาวนาคือต้องอยู่เงียบคนเดียว

พระศาสดา สอนไว้ว่า ให้รู้สึกตัว

"ในการ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด หลับ ตื่น"

นี่เป็นเรื่องของวิถีชีวิตทั้งนั้น หาได้แบ่งแยกไม่

เมื่อใดจิตไม่แส่ส่าย แต่รู้ตัวอยู่ที่กายเสมอๆ

จิตอันเป็นไปในภายในนั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง

เป็นธรรมเอก ผุดขึ้นตั้งมั่น นี่เป็นจุดตั้งต้น

ในวิถีแห่งการรู้แจ้งเลยทีเดียว

ถ้าคิดว่าต้องภาวนาในที่สงบเท่านั้น

ก็คงต้องวนเวียนอยู่ แต่เพียงเท่านั้นเอง.....

-๔๔-

ความหดหู่ ความแห้งใจ

ที่เกิดขึ้นแก่นักภาวนา

ส่วนมากมักเกิดจากความไม่ต่อเนื่อง

ในการเจริญสติ รู้ตัว จึงถูกความปรุงแต่งเข้าครอบงำ

ขาดการเฉลียว ถึงภาวะที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

และดึงหรือกักเก็บภาวะนั้นไว้เอง ด้วยความไม่รู้

หมั่นเตือนตนเอง ปลุกจิตให้ตื่นตัว มีเป้าหมาย

แล้วมุ่งหน้าไปให้สุดทาง ทุกๆ สิ่งที่เกิดขึ้น เป็นแค่ทางผ่าน..เท่านั้น

-๔๕-

คนเราถ้าภาวนามาจนรู้จัก รู้ จริงๆ แล้ว

จะเข้าใจได้เลยว่า รู้ นั้น เป็นรู้ตามธรรมชาติ
เมื่อไม่ถูกความปรุงแต่งว่า 'เรา' คอยครอบงำ
มันก็ รู้ อยู่ของมันเอง ทั้งประกอบด้วย
ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ตรงที่รู้นั้นเอง
ถ้ามีเจตนาแม้เพียงนิดเดียว ที่จะไปละ รู้
หรือละอะไร หรือแม้แต่ไม่สนใจใน รู้
นั่นก็กำลังตกหลุมของกับดัก แห่งความเป็นเรา
รู้นี้ที่ว่าเป็นกลาง ตามธรรมชาตินั้น
คือ มันไม่ไปเกาะเกี่ยวสิ่งใดๆ ไว้ทางรักชัง
มันไม่ไปเกาะเกี่ยวในทางสุข ทางทุกข์
มันไม่ทำหน้าที่เกินกว่าการ รู้
มันอยู่ตรงที่ รู้ นั่นเอง ไม่ซับซ้อนอะไร

-๔๖-

กลอนนี้เคยแต่งไว้นานแล้ว
แต่ก็เอามาใช้ได้เสมอๆ ลองอ่านดูนะ

เป็นโสดา โสเดา พาเมามั่ว
สกิทา พาชั่ว ตัวไม่เห็น
อนาคา ไม่เอา เราไม่เป็น
อรหันต์ ถีบกระเด็น ไปจากใจ...

อย่าไปเป็นอะไรเลย **การภาวนานี้ที่สุดแล้ว**

ก็เพื่อความสละคืนสิ่งทั้งปวง ทั้งความเป็น ความมี

เป็นสิ่งใด ก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น มีความเป็นนั่นแหละมารองรับ

ท่านที่รู้แจ้งแล้ว ท่านก็ไม่ได้หมายว่าเป็นอะไร แม้แต่มนุษย์

มีแต่ ความเกิดขึ้น และความดับไปของขันธ์ ๕ เท่านั้นเอง

-๔๗-

ในการภาวนาทางจิตนั้น

ก็มีทั้งที่ภาวนาตามรูปแบบ

และภาวนาแบบไม่มีรูปแบบ

แต่ที่จริงแล้ว.....

ในรูปแบบนั้นมีไร้รูปแบบ

ในไร้รูปแบบนั้นมีรูปแบบ

คือเมื่อปฏิบัติตามรูปแบบ

เช่นเดินจงกรม นั่งสมาธิ

จิตนั้นต้องไม่ข้องติด

ไม่มีการบังคับกดข่ม รู้ได้เท่าที่รู้

ในสิ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้า

นี่เรียกว่า ในรูปแบบมีไร้รูปแบบ

ส่วนเมื่อไร้รูปแบบ คือดำเนินวิถีชีวิต

แบบปกติชนทั่วไปนั้น ต้องทำ ต้องคิดเรื่องมากมาย

ก็ต้องมีรูปแบบทางจิตในการภาวนาไว้

คือรู้สิ่งที่ปรากฏชัด รู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย

รู้สึกถึงความรู้สึกต่างๆ ที่เข้ามากระทบ แล้วไม่ไปเป็น

มันเป็นเคล็ดวิชาอย่างนึงที่จะช่วยผสานการภาวนา

ให้เป็นวิถีชีวิต เป็นการผสานให้กลมกลืน

ไม่มีแบ่งแยกว่า ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ

สมดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

เราตถาคต ไม่พักไม่เพียร ข้ามโอฆะได้....

-๔๘-

สัมมาสติ...ต้องประกอบด้วย

สติ ความระลึกได้ ถึงสภาวธรรมที่เกิดขึ้น

กับสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวของจิต

คือการรู้อยู่ถึงคุณลักษณะของจิตเอง

ไม่ถลำเข้าไปเป็นในสภาวธรรมนั้นๆ

เมื่อไม่เข้าไปเป็น ไม่ว่าจะเป็น

กาย เวทนา จิต ธรรมารมณ์ต่างๆ

เมื่อนั้นย่อมรู้เห็นสิ่งเหล่านั้นตามจริง

เมื่อรู้จักพัฒนา สติสัมปชัญญะ ให้เจริญเสมอ

การปฏิบัติธรรมก็จะไม่เยิ่นเย้ออยู่แค่เพียง

ทำความสงบ พอไม่ได้ทำก็ฟุ้งซ่าน

พอฟุ้งก็อยากหาวัด อยากเข้าคอร์สต่างๆ

เพื่อหวังจะได้สงบอีก

แต่ถ้าเพียง ..

เจริญสติ สัมปชัญญะ ได้อย่างถูกต้อง

ทุกช่วงเวลาของชีวิต จะเป็นการปฏิบัติธรรม

แม้อยู่ท่ามกลางความวุ่นวายต่างๆ ทางโลก

แต่จิตที่ฝึกฝนมาตลอด ก็ยังสงบเย็นตื่นรู้อยู่ได้

เพราะ...**รู้แล้วไม่เข้าไปเป็น**

-๔๙-

สตินั้นไปทำให้มีตลอดเวลาไม่ได้หรอกนะ

มันไม่ใช่ภูมิของเรา แต่เราสามารถเห็นได้ด้วยปัญญาว่า

สติก็ไม่เที่ยง เดี๋ยวรู้ เดี๋ยวหลง

เราเองเมื่อ ๑๕ ปีก่อน ภาวนาจะไม่ให้ขาดสติเลย

เอาสติแนบกายตลอดเวลา ทำไปทำมา ถลำเข้าเพ่งกาย

เกิดความทุกข์มากมาย อึดอัดหายใจไม่ออก

นี่เป็นผลของการวางแนวทาง มีความเข้าใจที่ไม่ถูก

ให้คอยรู้เท่าที่จะรู้ได้ก็พอ แต่ต้องหมั่นรู้เรื่อยๆ

รู้ตามที่รู้สึกได้ ไม่ใช่เข้าไปกำหนดว่าจะรู้อะไร

เอาแค่รู้ทันความหลง นี่ก็รู้แล้ว

หลงไปนอก หลงไปใน

แค่นี้สติก็มีได้เองทั้งวันทั้งคืน

ไม่ต้องไปเที่ยวทำให้มีสติรู้ตลอดกาล...

-๕๐-

สังเกตกันไหม ...

ไม่ว่าจะเกิดความรู้สึกอะไรก็แล้วแต่

มักจะเป็นฉันอยู่เสมอๆ เช่นว่า

ฉันเหงา ฉันเศร้า ฉันโกรธ ฉันหิว ฯลฯ

ทีนี้ถ้ามีสติ สัมปชัญญะที่ถูกต้องแล้ว

มันจะเห็นว่า มีผู้รู้ความรู้สึกเหล่านั้น

เช่นว่าความเหงามีอยู่ แต่ไม่มีฉันไปเป็นผู้เหงา

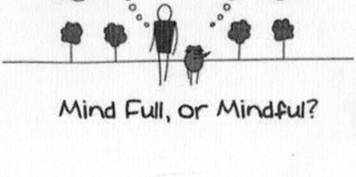
เพราะความเหงาถูกรู้ถูกรู้สึกอยู่ ในอาการอื่นๆ

ก็ให้คอยสังเกตอย่างนี้นะ ทั้งหยาบ ทั้งละเอียด

เป็นจุดเริ่มแห่งวิปัสสนา การรู้เห็นตามจริง

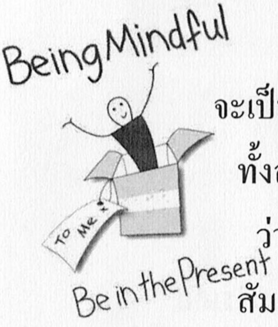
แล้วจิตใจจะค่อยๆ พัฒนาไปสู่การถอดถอน

ความสำคัญมั่นหมายในอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ได้เอง...



-๕๑-

สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว
ระลึกได้ถึงอะไร ระลึกได้ถึงสิ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้า
ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไร



จะเป็นรูปกาย หรือความรู้สึกต่างๆ
ทั้งสุข ทุกข์ เฉยๆ สงบ ไม่สงบ
ว่างไม่ว่าง ก็ระลึกได้ว่ามีอยู่
สัมปชัญญะคือ รู้ตัว คือไม่หลง
ไหลไปเป็นในสิ่งที่ระลึกได้
รู้ตัวอยู่ต่างหาก มีความตั้งมั่น
แม้ชั่วขณะเดียว แต่ก็พอจะรู้
รู้เห็น ความเป็นของอื่นของสิ่งที่ถูกรู้
ว่าไม่ใช่เรา ของเรา **เป็นจุดเริ่ม**
ของการสลัดคืนสิ่งที่สำคัญผิด คืนให้กับธรรมชาติ....

-๕๒-

เมื่อใดมีสติ สัมปชัญญะ
เมื่อนั้นแหละที่จิตจะถอนตัวเองออกมา
จากการเข้าไปเป็น ในอาการทั้งหลาย
ทั้งฝ่าย รูปธรรม และ นามธรรม

เมื่อไม่ไปเป็น ก็ไม่มีเราไปแบกสิ่งใด
ตามที่รู้ได้ตามกำลังสติปัญญาในขณะนั้น
เมื่อไม่แบก ก็เหมือนปลดภาระลงไป
ความสุขก็เกิดขึ้นมาเอง
ตรงที่ไม่แบกด้วยปัญญานี่แหละ

-๕๓-

เรามักจะเข้าใจกันว่า
ความสงบ คือต้องไม่มีความคิดอะไรเลย
นั่นก็ใช่ แต่เป็นความสงบเพราะทำสมถะ
แต่มีความสงบอีกประเภทคือ
แม้ความคิดจะมีอยู่ คิดเรื่องราวต่างๆ มากมาย
ไปเรื่องในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง
แต่ใจก็ยังสงบได้ท่ามกลางคลื่นความคิดเหล่านั้น
เป็นความสงบด้วยปัญญาที่เห็นว่า
สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่ใช่เรา บังคับไม่ได้
ใจที่เข้าใจความจริงนี้จึงไม่ดิ้นเข้าไปจับ
ไปแบกความคิดเหล่านั้น จึงสงบสบาย
ท่ามกลางกระแสความคิดที่เปลี่ยนแปลง.....

-๕๔-

เหตุแห่งความไม่ฟุ้งซ่าน

คือรู้เท่าทันความฟุ้งซ่าน

เราอยู่ในโลกที่มีแต่ความสับสน

มีสิ่งดึงจิตให้ออกนอกมากมาย

ไม่ใช่มัวแต่จะดึงหรือกดดันให้เกิดความสงบ

แต่ต้องรู้เท่าความฟุ้ง เห็นความฟุ้ง ไม่มีใครเป็นผู้ฟุ้ง

ความสงบจึงจะปรากฏกับใจเอง...

-๕๕-

จิตที่ตั้งมั่นนั้น เพราะจิตเห็นโทษ

ของการเข้าไปเสพในอารมณ์ต่างๆ

อารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น

มีความแปรปรวนเป็นธรรรมดา

เมื่อไม่ไหลไปตามความแปรปรวน

จิตนั้นๆ ย่อมตั้งมั่นเป็นธรรมดาเหมือนกัน

แต่ความตั้งมั่นก็ไม่แน่นอน ต้องเข้าใจจุดนี้

ไม่งั้นจะไปยึดให้จิตต้องตั้งมั่นตลอดเวลา

กลายเป็นถูกตัณหานำพาไปเพราะเห็นผิดคิดว่าดี

เมื่อตั้งมั่นแล้วยินดี ก็ให้รู้เท่า ว่ามันไม่แน่

ไม่ตั้งมั่นแล้วยินร้าย ก็ให้รู้เท่า ว่ามันไม่แน่

เมื่อเข้าใจแล้วนั่นแหละแสดงว่า

เรากำลังดำเนินไปบนทางสายกลาง

-๕๖-

การที่จะละความยึดถือในอารมณ์ต่างๆ ได้นั้น

จิตมันต้องมองเห็นรับรู้ได้ว่าอารมณ์เหล่านั้น

ไม่มีรสชาติ ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น จืดๆ ชืดๆ

เพราะเห็นความจริง ว่าสุขก็เท่านั้น ทุกข์ก็เท่านั้น

ไม่รักษาไว้ ไม่ผลักไสออก ไม่มีเชื้อไปเสริม

ไม่มีเราไปแตะต้องคลุกเคล้าอยู่ด้วย

มันก็ดับไป ดับไป เกิดความเบื่อหน่าย

คลายออกเอง จนถึงจุดที่เห็นว่า

เป็นเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น

ไม่หมายว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นอะไร

-๕๗-

ใจนี่ต่อให้สงบลึก ประณีตละเอียดแค่ไหน

ก็อย่าไปหลงเพลินนะ ให้รู้สึกตัว

ให้เห็น รู้ไปเลยว่าความสงบนั้นถูกรู้สึกอยู่

ไม่ใช่เรา เป็นเพียงแค่อาการ

เป็นอาการที่เรียกว่าความสงบ

เหมือนกับอาการที่เรียกว่าความวุ่นวาย

สงบก็อยากจะตรึงดึงไว้

วุ่นวายก็อยากจะผลักออก

รู้เท่าแล้ว ไม่ดึง ไม่ผลัก

จิตเป็นกลางตั้งมั่น เพื่อรู้ตามจริง

-๕๘-

ความกล้าที่แท้ คือความกล้าที่จะสละ

ความเป็นตัวตน แม้ว่าตนนั้น

จะมีความสำคัญเพียงใด ยิ่งใหญ่เพียงไหน

หรือรู้อะไรที่มันลึกซึ้งเพียงใด

ก็กล้าที่จะสละเพื่อความจริงแท้

เพื่อความว่างจากตัวตนที่แท้จริง

เพื่อธรรมที่แท้จริง อันไม่อาจกำหนดหมายเอาได้...

-๕๙-

สิ่งสำคัญที่จะต้องมีในการรู้ธรรม

คือการมีจิตตั้งมั่น จะเห็นว่า แม้มีผู้ปฏิบัติมากมาย

แต่ผู้เห็นแจ้งจริงมีน้อยกว่าน้อย เพียงเพราะขาดจิตที่ตั้งมั่น

เป็นเพราะส่วนมากไปติดข้องอยู่กับความสงบ

และความเพลินในอารมณ์ต่างๆ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

"เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมเห็นตามจริง"

กระบวนการมีเพียงเท่านี้ สิ่งที่เป็นเหตุ

แห่งการให้จิตตั้งมั่น คือ สติและสัมปชัญญะ ที่ถูกต้อง

อธิบายง่ายๆ เลยคือ รู้สึกระลึกได้ถึงกาย ใจ

แต่ไม่ไหลเข้าไปเป็น

"เมื่อเห็นตามจริง ย่อมเบื่อหน่าย

คลายกำหนัด เมื่อคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น"

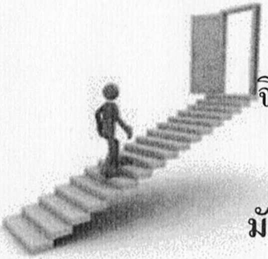
นี่เป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่ต้องเป็นไป

ให้สร้างเหตุไว้นะ คือการมีสติรู้สึกตัว

ในทุกๆ ช่วงของชีวิต ให้ทุกช่วงของชีวิต

คือขณะแห่งการภาวนา สู่ความรู้แจ้ง....

-๖๐-



จิตตั้งมั่น ลักษณะคือความรับรู้ของจิต

ที่มันไหลไปตามอายตนะต่างๆ นั้น

มันหดตัวเข้ามาชั่วขณะ มารู้อยู่ที่จิตเอง

เกิดจากความเฉลียวขึ้นมาได้ว่า มันมีความหลงไป

มันจะรู้สึกแนบแน่น

ชั่วขณะแป๊บหนึ่ง (จากวิถีจิตปกตินะไม่ใช่จากฌาน)

เมื่อสั่งสมต่อเนื่องเป็นสาย ย่อมยังจิตให้สามารถ
รู้เห็นตามเป็นจริง เพื่อถอนจิตจากความยึดถือในสิ่งทั้งปวงได้

-๖๑-

ความสุขที่ไม่อิงอาศัยสิ่งอื่น
หมายถึงว่าไม่อิงแม้กระทั่ง
ความคิดดีหรือคิดปล่อยวาง
หรือคิดว่าไม่มีสิ่งใดเป็นเรา
แต่เป็นการประจักษ์ชัดด้วยใจ
แล้วไม่เข้าไปเกาะเกี่ยวกับสิ่งใดๆ
เป็นสุขอยู่ได้เองตามธรรมชาติ
เพราะจิตใจยอมรับความจริง (ไม่ใช่เรายอมรับนะ)
จิตใจไม่ดิ้นรน ทรงตัวรู้อยู่เป็นปรกติ ไม่อิงกับสิ่งใดๆ....

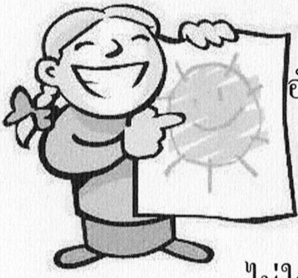
-๖๒-

ธรรมชาติเดิมของใจ
เป็นเพียงธาตุรู้หรือธรรมชาติรู้
ตัวมันเองทั้งว่างทั้งสงบอยู่แล้ว
เพียงแค่ไม่เข้าไปเป็นความปรุงแต่ง
ไม่หมายในความปรุงแต่งทั้งหลาย
ใจก็สงบตามธรรมชาติเดิมๆ ของมัน

ทั้งยังสว่างไสว เพราะไม่มีสิ่งใดมาปิดกั้น
เมื่อสมบูรณ์เต็มที่ในการไม่ไปยึดถือในสิ่งใดๆ
ใจก็เต็มสมบูรณ์ ไม่มีที่เหลือให้แก่ความเป็นตัวตนใดๆ

-๖๓-

ธรรมนั้นแสดงตัวอยู่ตลอดเวลา
ทั้งธรรมในฝ่ายปรุงแต่ง
และธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่ง
อยู่ที่ว่าจะสามารถรู้ในความปรุงแต่ง
รู้ว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น
รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวตนที่ไหน
รู้จนยอมรับจริงๆ จนสลัดคืนสิ่งที่ยึดไว้
เมื่อนั้นจึงรู้ถึงธรรม
อันพ้นจากความปรุงแต่งทั้งมวล



-๖๔-

ความสงบเย็นของใจที่แท้
ไม่ใช่เพียงเกิดจากการอยู่ในที่เงียบสงบ
ไม่ใช่เพียงว่าทำสมาธิแล้วเกิดความเย็นใจ
แต่เกิดจากปัญญาที่สั่งสมมา ที่เห็นแล้วว่า
เมื่อหลงออกไปเสพไปยึดถือในอารมณ์

แล้วนำความทุกข์ ความร้อนรุ่มมาให้
เมื่อนั้นย่อมไม่ส่งออกไปคลุกเคล้าเพลิดเพลิน
แต่ทรงอยู่ด้วยปัญญารู้ มีความความสงบ
เกิดขึ้นเองในภายใน ท่ามกลางความร้อน
ของโลกและอารมณ์ต่างๆ ที่ประดังเข้ามา
แล้วจึงใช้จิตใจชนิดนี้ สั่งสมให้มีกำลัง
แล้วแผ่ความปรารถนาดี และบุญกุศลออกไป
ให้กับทุกๆ คน ที่ประสบความทุกข์ร้อนใจ
ขอให้เขาได้มีความสงบเย็นใจ
อย่าได้มีความอาฆาตพยาบาท
ก่อเวรภัยให้กับตนเองและผู้อื่น

-๖๕-

ต่อให้เห็นให้รู้ไปทั่วทั้งจักรวาลในชั่วเวลาแป๊บเดียว
ก็ไม่ได้ช่วยพาจิตให้หลุดออกจากสังสารวัฏได้เลย
ต่อเมื่อเห็นอยู่อย่างนั้น แต่ไม่ไหลไม่หลง
ตั้งมั่นอยู่ เห็นความเกิดดับของจักรวาลทั้งหลาย
ทั้งตระหนักถึงจิตที่ไปรู้สภาพนั้น ก็เกิดดับเปลี่ยนแปลง
จึงเข้าใกล้ทางแห่งปัญญาอันไปสู่ความหลุดพ้นได้

-๖๖-

ความเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ ทุกที

พระศาสดาเองแสดงธรรมเพื่อให้คนเรา

เห็นภัยแห่งการเกิด เห็นภัยแห่งสังสารวัฏ

ไม่ว่าจะเป็นอะไร ทั้ง เทวดา พรหม สัตว์ มนุษย์

ล้วนแล้วแต่ต้องกระทบถูกต้องทุกข์ทั้งนั้น

ไม่มีใครที่จะมีสุขได้โดยส่วนเดียวตลอดกาล

เราถูกหลอกอยู่ให้ชื่นชมยินดีกับทุกข์

กับความเป็นมนุษย์ กับความได้อัตภาพอย่างนี้

ตื่นกันเถิดนะ.....

แล้วมามองชีวิต มองโลกด้วยความเป็นจริง

เดินตามทางที่พระศาสดาได้ดำเนินไปแล้ว

ทั้งยังทิ้งรอยให้คนรุ่นหลังได้เดินตามด้วย...

-๖๗-

แก่นสารสาระสำคัญของการเจริญวิปัสสนา

คือ การปลุกจิตให้รู้สึกตัวจากความหลง...หลงอะไร

หลงไปในโลกของความคิด หลงส่งออกไปทางอายตนะต่างๆ

ไม่มีความตั้งมั่นที่จะรู้เห็นตามเป็นจริง

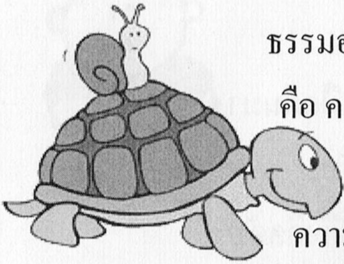
แต่ความตั้งมั่นนั้นก็ไม่ใช่การตั้งแช่

เป็นการตั้งมั่นอยู่กับรู้ รู้นี้เองก็เกิด ดับ พร้อมกับอารมณ์

เมื่อเห็นในลักษณะนี้ จะไม่พยายามรักษาอะไรให้คงที่

ย่อมเป็นการแผ้วถางทางไปสู่ธรรมขั้นสูงยิ่งขึ้นไป....

-๖๘-



ธรรมอันเหตุแห่งความเนิ่นช้า

คือ ความคิดความเห็นต่างๆ

ความถือตัว

ความทะยานอยากของจิต

พึงรู้เท่าทันในสิ่งเหล่านี้

เปิดใจให้พร้อมที่จะเรียนรู้ธรรม

ซึ่งมีอยู่ทุกขณะจิตทีเดียว

อย่ามัวสำคัญว่ารู้ ไม่รู้อะไร

อย่ามัวสำคัญว่าต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ก่อน

อย่ามัวดึงดูดสิ่งใดเข้ามาและผลักออกไป

เพียงแค่ รู้ รู้ซื่อๆ ตามที่มันเป็น แต่ไม่ไปเป็นนะ

-๖๙-

ธรรมดาคนเรา....

พอเป็นความสุขก็จะดึงดูดเข้ามา

พอเป็นความทุกข์ก็จะผลักไสออกไป

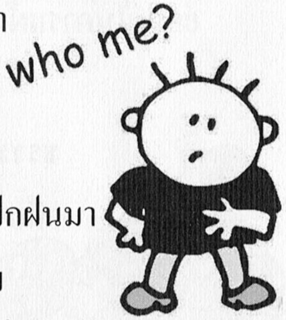
เพราะอะไร?

เพราะเราไปให้ค่าสิ่งเหล่านั้น

ว่าเป็นเรา เป็นของเรา

สุขนี้ควรแก่ฉัน

ทุกข์นี้ไม่ควรแก่ฉัน



ถ้ามีจิตตั้งมั่นดีแล้วจากการฝึกฝนมา

จะเห็นว่าสุขก็เกิดดับ

ทุกข์ก็เกิดดับ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็เกิดดับ

จิตไม่เข้าไปเป็น ไปถือเอา **เมื่อไม่มีฉันไปรองรับ**

ความเป็นอิสระและสงบเย็น

ย่อมเกิดย่อมมีขึ้น

แม้อยู่ท่ามกลางความเร่าร้อนแห่งโลก.....

-๗๐-

โลกนี้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ความจริงในวันนี้

อาจไม่ใช่ความจริงในอนาคต

เพราะสิ่งที่เรายึดถือเป็นความจริงนั้น

เป็นเรื่องที่คนหมู่มากสมมุติขึ้นมาใช้ร่วมกัน

ในช่วงกาลหนึ่งเท่านั้น

ส่วนความจริงแท้ ต้องรู้สึกสัมผัสได้ในปัจจุบัน
โดยไม่มีความคิดปรุงมาเกี่ยวข้อง.....
ทำไมต้องรู้จักกับความจริงทั้งแท้ ทั้งสมมุติ
เพราะเมื่อรู้จักความจริงแล้ว
จะเห็นเองว่า สิ่งที่เรายึดถือสำคัญมั่นหมาย
ว่าเป็นเรา ของเรานั้น มีแต่ความไม่เที่ยง
ไม่ใช่สิ่งอันควรที่จะยึดถือว่าเป็นตัวตน
เห็นเพื่อการเรียนรู้ จนเกิดการปล่อยวางในที่สุด

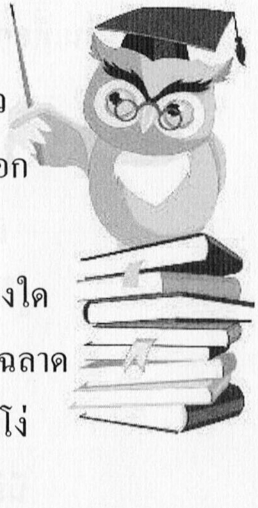
-๗๑-

ให้รู้จักเรียนรู้นิสัยตัวเองนะ
เรียนรู้นิสัย แล้วใช้ สติ ปัญญา
รู้ให้เท่าทันกิเลส ที่แฝงมากับนิสัย
ทั้งความขี้น้อยใจ ขี้โกรธ
มักหดหู่ ชอบเหงาหงอย ฯลฯ
นี่มีรากเหง้าเดียวกันเลย คือ โทสะ

มักโลภ ชอบสบาย ชอบกิน ชอบสวยงาม
นี่ก็รากเหง้าของ ราคะ
มักครุ่นคิด เหม่อลอย เพ้อเจ้อ
นี่รากเหง้าคือ โมหะ

เรียนรู้นะคือการมีสติเสมอๆ
อย่าลืมกาย อย่าลืมใจ
รู้สึกตัวไว้ แล้วสังเกต เรียนรู้
ให้อดทน ให้ตั้งใจนะ
รู้จักสำรวม สังวร ในกาย วาจา ใจ
อย่าเพลินกับโลกเกินไป
อย่าเพลินกับความเป็นเราเกินไป

-๗๒-



รู้ธรรม เข้าใจธรรม ช้าหรือเร็ว
ไม่ได้อยู่ที่ว่าฉลาด หรือ โง่ หรอก
แต่อยู่ที่ว่ามีความคิดปรุงแต่ง
ปิดกั้นการไปรู้จักจิตมากน้อยเพียงใด
คนฉลาดก็มีความปรุงแต่งแบบคนฉลาด
คนโง่ก็มีความปรุงแต่งแบบคนโง่
ผู้มีปัญญาที่จะไปรู้ธรรม
ไม่ต้องฉลาด หรือโง่
แต่คอยรู้เท่าทันความคิดความปรุงแต่ง
ที่ฉลาด ที่โง่นั้นให้ได้ก็พอ....

-๗๓-

การที่เราจะรู้ลงในปัจจุบันนั้น
ไม่ใช่จะไปยึดกับปัจจุบัน
แต่การรู้ลงปัจจุบันนั้นก็เป็นเพียง
เครื่องมือในการเรียนรู้ความจริงเท่านั้น
ความจริงจะปรากฏให้รู้ได้ในปัจจุบัน
อดีต อนาคต เป็นเรื่องในความปรุงแต่ง
เมื่อรู้ลงปัจจุบันย่อมเห็น
ทั้งอดีต อนาคต เป็นสิ่งมายา
แม้ปัจจุบันก็เคลื่อนที่ตลอด แปรปรวน
จึงไม่ควรไปจับถือไว้
รู้ได้เท่าที่รู้ รู้ลงปัจจุบันแต่ไม่ไปเป็น...

-๗๔-

จิตผู้รู้ ตั้งมั่น เห็นตามจริง
ในทุกสิ่ง ที่เคยหลง ว่าเป็นฉัน
เพิกถอนใจ ที่เห็นผิด ทุกคืนวัน
แท้จริงนั้น ไร้สิ่งใด ที่เป็นตน...
ความเป็นตน มีขึ้น เพราะปรุงแต่ง
พร้อมทั้งแบ่ง เป็นเรา เคล้าความหลง

เมื่อมีเรา มีเขา ไม่ปลดปลง

ใจนั้นคง หลงวน ในห้วงกรรม....

-๗๕-

ความเข้มแข็งของจิตใจ

ไม่ใช่เพียงแค่ว่าสามารถ

ทนต่อความทุกข์ทรมานได้เท่านั้น

แต่**ต้องทนต่อการดึงดูดของความสุขด้วย**

ทนที่จะไม่เข้าไปยึดถือในความสุขใดๆ

ทนที่จะคอยรู้ รู้เท่าความชอบใจเพลินใจ

ในความสุขสบายทั้งหลาย

อย่างนี้จึงชื่อว่ามีจิตใจที่แข็งแกร่งได้

สมกับการเป็นผู้ภาวนาเพื่อความหลุดพ้นจริง

-๗๖-

การที่จะไม่เข้าไปเป็นไปจมในกาย ในความคิดปรุงแต่ง

ไม่ใช่เกิดจากการที่ดึงจิตออกมา หรือคิดเอาเองว่าไม่ไปเป็น

แต่เกิดจากการเจริญสติ สัมปชัญญะมาอย่างต่อเนื่อง

จนจิตตั้งมั่นขึ้นมาเองตามธรรมชาติ ไม่มีเจตนาจะให้ตั้งมั่น

ทั้งยังประกอบด้วยการสังเกต ตระหนักว่า สิ่งที่สติระลึกได้นั้น

ถูกรู้สึกอยู่ เป็นสิ่งที่ถูกรู้ โดยสั่งสมไปเรื่อย จนเห็นความต่าง

ระหว่าง รู้ กับสิ่งที่ถูกรู้ เมื่อนั้นจิตจึงเกิดปัญญาในระดับหนึ่ง
โดยไม่เข้าไปเป็นในสิ่งที่ถูกรู้นั้น จึงสามารถเห็นความจริงได้ว่า
สิ่งนั้นไม่ใช่เรา ไม่อยู่ในอำนาจ มีความเปลี่ยนแปลงเสมอๆ
นี่จึงเป็นปัญญาเพื่อการถอดถอนความเห็นผิด ว่ากายใจนี้เป็นตน

-๗๗-

ชั่วเวลา หายใจเข้าออก ไม่กี่ครั้ง
จิตนี้เปลี่ยนแปลงมากมาย
เดี๋ยวขึ้นสวรรค์ เพราะคิดดี
เดี๋ยวลงนรก เพราะคิดชั่ว
อยู่ที่ว่าจะเข้าไปเป็นในสิ่งนั้นๆ
มากน้อยแค่ไหน ให้รู้ความเปลี่ยนแปลง
แต่ไม่เข้าไปเป็นความเปลี่ยนแปลงนั้น
เมื่อนั้นจึงพ้นจาก เป็นดี เป็นชั่ว
โดยเห็นความจริงว่า ทั้งดีถ้ายึดไว้ก็ทุกข์
นับประสาอะไรกับชั่ว ให้เลือกทำสิ่งดี แต่ไม่ติดดี
เมื่อไม่ข้องในทั้งดี ชั่ว เห็นเป็นเสมอกัน
จิตนั้นจึงเข้าถึงความเป็นกลางต่อความปรุงแต่ง
อันจะนำไปสู่ทางแห่งอิสรภาพของจิตเอง

-๗๘-

การจะออกจากกองทุกข์หรือความทุกข์ได้

ก็ต้องอยู่กับมันนั่นแหละนะ ไม่ใช่หนีมัน

ต้องนำพาจิตให้ได้รู้ว่า

ที่มันเที่ยวไปยึดไปถือเนี่ย

มันนำทุกข์มาให้แค่ไหน

ให้มันจำ มันเห็นจริงๆ แล้ว มันก็วางเอง

ทุกข์มีทั้งหยาบ ทั้งละเอียด

เราต้องอดทน ใช้ปัญญารู้ให้ถูก ให้ตรง

มันจะเปิดเผยออกมาให้ลึกขึ้น...ไปตามลำดับ

-๗๙-

ทำไมถึงต้องอยากสงบล่ะ เวลาภาวนา

เพราะว่าเราไม่ชอบความไม่สงบนั่นแหละ

อยากจะผลักไสมันไปให้พ้น

แล้วรับเอาความสงบเข้ามาแทนที่

แล้วก็เฝ้ารักษามันเอาไว้อย่างดี

ทั้งๆ ที่ถ้าเรายอมรับอยู่ว่า

มีความไม่สงบเกิดขึ้นในใจ

ใจที่รู้จักยอมรับนั้นแหละ

จะทำให้ความไม่สงบตั้งอยู่ไม่ได้

หรืออยู่อย่างเก้อๆ อย่างนั้นเอง

ใจจะตั้งมั่นขึ้นมา อยู่ต่างหากจากความไม่สงบนั้น

ตัณหาที่คอยหล่อเลี้ยงความไม่สงบมันดับ

ความไม่สงบนั้นก็ดับไปเอง

ก็เกิดความสงบ ความว่างมาแทนที่

ก็หมุนเวียนไปมาอย่างนี้ แต่จริงๆ แล้ว

ใจที่ตั้งมั่นนั้นเอง ก็สงบอยู่แล้ว

สงบอยู่ตามธรรมชาติของใจ

-๘๐-

เที่ยวไปวัดนั้นออกวัดนี้

เป็นเพราะรู้สึกยังหาที่พึ่งให้ตัวเองไม่ได้

ต่อเมื่อเที่ยวลงมาที่กายใจ

อันเป็นที่ตั้งแห่งการรู้ธรรม

มีความพอใจในการรู้ คอยเฝ้าดูความเป็นไป

ฝึกใฝ่พินิจพิจารณาเสมอๆ กลั่นกรองตัดทอน

สิ่งไม่เป็นสาระแก่การภาวนาออกไป

ดำรงจิตในปัจจุบัน ถือได้ว่าเรากำลัง

สร้างที่พึ่งให้ตนเอง มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

รู้ไปจนไม่เห็นตน จึงได้ชื่อว่าได้ที่พึ่งแล้ว

-๘๑-

หลวงปู่ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย

ท่านมักสอนให้เราทำความสงบ

แต่ส่วนมากมักจะไปสงบแช่ๆ อยู่

ซึมซาบอยู่กับความสงบบ้าง กับความสุขบ้าง

แต่ที่จริงแล้ว **สงบในที่นี้**

ในความหมายของครูบาอาจารย์คือ

สงบจากความพล่านไปของจิต

ที่มักหลงเพลินเข้าไปเป็นในอารมณ์

แม้แต่ความสงบก็ถูกรู้ ไม่ไปเป็น

เมื่อสงบจากความพล่าน เมื่อนั้นแหละจึงรู้

เป็นรู้ที่มีกำลัง เพราะรู้ออกมาจากความสงบ

เป็นรู้ที่พร้อมจะรู้เห็นตามจริง....

-๘๒-

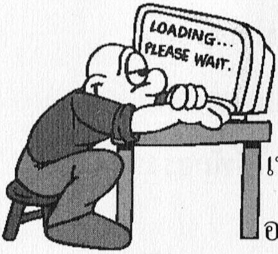
หลายคนอาจคิดว่า...

ถ้าได้อยู่ป่าที่เงียบสงบคนเดียว

ไม่ต้องกระทบกับเรื่องภายนอก

คงจะปฏิบัติได้ดี ..นั่นเป็นเพียง

การคาดเดาเอาเองของคนไม่เคยอยู่ป่า...
การอยู่ในป่าที่เงียบสงบ ห่างไกลจากผู้คนนั้น



ต้องมีความมุ่งมั่นเพียงพอ
มีความอดทนทั้งทางกายใจ
เพราะการอยู่ป่านั้นต้องเจอกับ
อารมณ์ในภายในที่หลากหลาย
ที่เกิดจากการสั่งสมมาของตนเอง
มันมากมายเสียจนคิดไม่ถึง
ถ้าไม่มีความมุ่งมั่นเพียงพอ อดทนพอ
อาจทำให้เกิดความท้อถอย เสียจิตไปได้
เพราะฉะนั้น มีโอกาสปฏิบัติตรงไหน
เมื่อใดก็เร่งขวนขวายเถิด
เจริญสติไว้ รู้สึกตัวไว้ รู้เท่าความปรุงแต่งทั้งปวง
ตั้งแต่อยู่บ้านอยู่เมือง เมื่อจิตใจมีกำลังพอ
อยากจะมาลองอยู่ป่าจริงๆ บ้าง ก็ลองดู

-๘๓-

การพักใจที่ดีที่สุดไม่ใช่การปล่อยใจ
ให้เพลิดเพลินไปกับโลก ไปกับภาพสวยๆ
เสียงเพราะๆ หรือกับรสชาติดีๆ

แต่เป็นการที่ใจได้มีโอกาสที่จะสงบ

จากความคิดความปรุงแต่ง

จากการวิ่งพล่านไปในตา หู จมูก ลิ้น กาย

มีความสงบสุขได้เพราะไม่ซ่านออกไปภายนอก

ให้ใจมีอารมณ์รู้เพียงหนึ่งเดียว แล้วใจเราจะได้พักจริงๆ....

-๘๔-

ความสุขในการใช้ชีวิตอยู่ที่ว่า

จะคิดเป็นไหม

คิดเป็น ก็เป็นสุข ได้พอควร

แต่จะก้าวไปสู่ความสุขอีกขั้น

ก็ต้องอย่าเป็นคิด

คืออย่าไปเป็นความคิด

ทั้งที่น่าพอใจ และไม่น่าพอใจ

เท่านี้ก็สุข ที่ไม่ต้องไปแบกทั้งหนักทั้งเบา

แต่ก็ต้องรู้จักว่าความคิดอันใด

ควรและไม่ควรด้วย ที่จะนำมา

ใช้ออกทางกายและวาจา

-๘๕-

หายใจอยู่...รู้สึกไหม

ร่างกายมีอยู่.....รู้สึกไหม

อย่ามัวไหล เพลินไปกับความนึกคิด

มันจะเหมือนว่าเราไม่ได้มีชีวิต

อยู่ในโลกนี้จริงๆ

แต่ไปมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งความคิดฝัน

ฝันทั้งยังลืมตาอยู่

เวลามันทุกข์ สุข มันก็มาจากความเข้าไปเป็น

ในความคิดฝันนี่แหละ

เสมือนอยู่ในโลกแห่งม่านหมอก แห่งมายา

ใช้ชีวิตอยู่กับความฝัน ไม่ใช่ความจริง

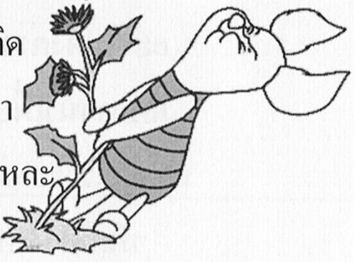
-๘๖-

ความคิดไม่ได้ทำให้เราเครียด หรือเป็นทุกข์

แต่เพราะไปยึดเอาความคิด

ไม่ยอมรู้ ยึดเอามาเป็นเรา

แล้วชอบใจ ไม่ชอบใจนั้นแหละ



เลยทุกข์เพราะความคิด

ฝึกไว้เถิด คิดแล้วให้รู้ กลับรู้ที่ฐานกายก็ได้

ฝึกอย่างนี้ไปก่อน จนจิตมีกำลังพอที่จะดูได้

โดยไม่ไหลตามไปกับกระแสความคิด

เมื่อนั้นความเครียดก็ทำอะไรไม่ได้เลย

มีแต่ปลอดโปร่งโล่งเบา ลองดูนะ

-๘๗-

เราเองก็อยู่กับความคิดตลอดทั้งวัน

เพียงแต่เราไม่เข้าไปเป็น

เลยไม่ทุกข์ไปกับความคิด

สัตว์ทั้งหลายย่อมมีความคิดปรุงแต่งทั้งนั้น

มีแต่ผู้เข้าฌานในระดับลึก

ที่ความคิดปรุงแต่งดับไป

เพราะงั้นเพียงแค่รู้ รู้ว่ามันมีอยู่ก็พอ

รู้เท่าความชอบหรือไม่ชอบที่เกิดขึ้น

เพราะความคิดนั้น **อย่าไปสนว่ามันจะดับหรือไม่**

อย่าไปตั้งความเห็นไว้ว่าจะภาวนาเพื่อดับความคิด

แต่ภาวนาเพื่อเห็นว่าความคิดนั้นไม่เที่ยง ไม่ใช่ตน

ถ้าไม่มีเรายื้อเอาไว้ ยื้อเอาไว้เพราะความชอบ ไม่ชอบ

มันก็ต้องดับไปเองตามธรรมดา...รู้ลูกเดียวนะ

-๘๘-

ธรรมชาติของจิตต้องคิดนึก

เมื่อไม่ฝืนธรรมชาติ ไม่คล้อยตาม ไม่หักหาญ

เป็นเพียงแค่ผู้เห็น ไม่ใช่เป็นผู้เป็น

เมื่อไม่เพลินในความคิด ไม่ให้ค่าในความคิด

ความคิดนั้นย่อมดับไปตามธรรมชาติ

เพราะหมดเหตุสืบต่อ

ฉะนั้นอย่าไปห้ามความคิด

แต่ให้รู้เท่าความยินดี ยินร้าย

ที่เกิดขึ้นเพราะความคิด จิตจะเป็นกลาง

จิตที่เป็นกลางนี้ จะรู้ ตั้งมั่น

เมื่อจิตตั้งมั่นย่อมเห็นตามเป็นจริง

ตามเป็นจริงคือสิ่งทั้งหลาย

ทั้งฝ่ายรูปธรรม และนามธรรม

มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไป บังคับไม่ได้

-๘๙-

เมื่อไม่สำคัญในความคิด ความเห็นตน

ว่าถูก หรือ ผิด จะมีโอกาสที่จะพัฒนา

สติปัญญาได้อย่างไม่จำกัด

ทำตัวเหมือนภาชนะที่ว่างเปล่า คอยรองรับความรู้

ที่มีอยู่ในทุกที่ เป็นการเปิดวิสัยทัศน์ตัวเอง

ออกมาจากกะลาที่ครอบความคิดตนอยู่

จริงๆ แล้วมันก็มีจุดเริ่มมาจาก การที่คอยรู้ทันความคิด

รู้ทันด้วยความรู้สึกตัว......

-๕๐-

ความคิดนั้นต้องมีตลอดน่ะแหละนะ

จะไปห้ามไม่ให้มีความคิดก็ไม่ได้

เราทำได้เพียงแค่รู้เท่าทันความคิด

ไม่เข้าไปเป็นความคิด เป็นเพียงแค่รู้ว่ามีอยู่

มันจะเกิดก็เพราะมีเหตุ มันตั้งอยู่ก็เพราะมีเหตุ

มันดับไปก็เพราะหมดเหตุ

เป็นกระบวนการธรรมชาติเท่านั้น

ความคิดเองก็เป็นความจริงอันหนึ่ง เป็นนาม เป็นปรมัตถ์

แต่เมื่อมีเราเข้าไปให้ค่าความหมายในความคิด

เป็นความคิดของเรา ความคิดนั้นจึงเป็นสมมุติ

เป็นสิ่งที่ปิดบังความจริงไว้ รู้สมมุติว่าเป็นสมมุติ

รู้ปรมัตถ์ว่าเป็นปรมัตถ์ ไม่ติดในทั้งสอง

มีเพียงความเกิดดับเท่านั้น เมื่อจิตปล่อยทั้งสองนั้น จึงพบกับวิมุตติ

อีกอย่างเมื่อเข้าใจว่าสิ่งใดเป็นสมมุติ สิ่งใดเป็นปรมัตถ์แล้ว

ก็ต้องไม่ทำอะไรที่มันไปขัดกับสมมุติ

ที่ควรกระทำ ดำรงตนตามวิถีโลก

มีเพียงใจที่ไม่ติดโลกก็พอนะ

-๕๑-

ความคิดนี่ในการภาวนา เราไม่ต้องไปคอยเที่ยวดับมันนะ

ใหม่ๆ เวลาหัดรู้สึกตัวที ความคิดดับทีและก็มาใหม่

ถ้าฝึกมากๆ ขึ้นไป รู้สึกตัวได้ถี่ขึ้นแบบไม่จงใจ

ความคิดก็เห็นๆ อยู่ แต่อยู่ต่างหาก ไม่มีใครเข้าไปเป็น

ไม่เข้าไปดัดแปลงแก้ไขอะไร มันก็หมุนเวียนเปลี่ยนไป

เกิดดับไปเรื่อยๆ แต่ใจที่รู้ ไม่เข้าไปจับ เวลาจะใช้งานก็เข้าไปใช้

จะคล้ายๆ น้ำ กับน้ำมัน เอามารวมกัน

เขย่าอย่างไร เดี๋ยวมันก็แยกกันเอง

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านกล่าวไว้ว่า

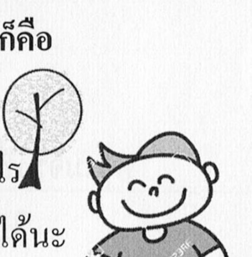
"คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิดจึงจะรู้ แต่ก็ต้องอาศัยคิด"

คือไม่ห้ามความคิด **ตรงที่ว่าหยุดคิดก็คือ**

หยุดการเข้าไปเป็นความคิด

ก็ต้องลองสังเกตดูนะว่าเห็นอย่างไร

บางคนอาจจะเห็นไม่เหมือนอย่างนี้ก็ได้นะ



-๕๒-

คนเราตกเป็นทาสของความคิดปรุงแต่ง

คิดดีก็มีความสุขเพลินไป คิดไม่ดีก็มีความทุกข์ตรม

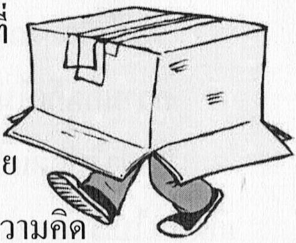
ไม่ต้องเป็นทาส ไม่ต้องเป็นนาย รู้เท่าทันความคิด

ไม่ไปเป็น มันก็ไม่มีตัวตนไปเป็นอะไร

คิดดีเพราะสมควร คิดไม่ดี รู้ทันก็ดับไป

จนถึงว่าความคิดดีชั่วอะไรก็ไม่มีน้ำหนักกับใจ

ต่างคนต่างอยู่ ต่างทำหน้าที่



-๕๓-

เราจะเห็นความจริงไม่ได้เลย

ถ้ายังอยู่ภายใต้การครอบงำของความคิด

ต่อเมื่อเราสามารถที่จะรู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้น

โดยไม่เข้าไปเป็น อยู่ต่างหากจากความคิด

หรือเมื่อรู้แล้ว ความคิดดับไปๆ

จนจิตตั้งมั่นขึ้นมาได้ ปราศจากความคิด

เราจะเห็นความจริงของทั้งกายใจ

แสดงตัวอยู่ต่อหน้าต่อตาเรานี่เอง

ความจริงที่ว่าคือ ทั้งกายทั้งใจนี้ เป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น

ไม่ควรค่าแก่การยึดถือ ว่าเป็นเราเลย

-๕๔-

ความคิดมีมากมาย แสดงตัวอยู่ตลอดเวลา

ถ้าต้องคอยไปตามดูมันทุกๆ ความคิด

คงไม่ต้องทำอะไรกันพอดี

เป็นความเข้าใจผิดอีกเหมือนกัน

ที่ต้องไปคอยตามดู

มีเจตนาไปดูมัน ก็พลาดจากความจริงทันที

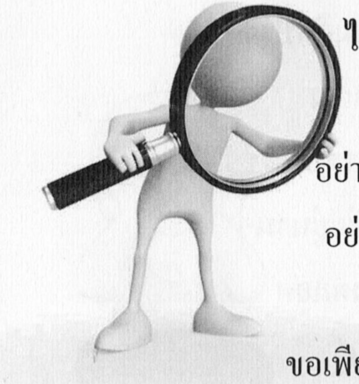
ให้รู้สึกอยู่ที่รู้ก็พอ รู้ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ไม่เป็นไร

เพราะทุกๆ ความคิดต้องมีจิตประกอบอยู่เสมอ

แต่ว่าเราละเลยจิตรู้นี้เสีย ไปจมอยู่กับความคิดแทน

รู้อยู่เฉยๆ เดี๋ยวความคิดมันก็ผ่านมาให้ได้รู้เอง

ไม่ต้องไปตามรู้ ตามดูนะ



-๙๕-

อย่าไปกังวลที่จะหยุดความคิด

อย่าไปกังวลที่มีความคิดมาก

อย่าไปกังวลที่รู้ได้น้อย

ขอเพียงแค่รู้ได้เท่าที่รู้... ไม่ถอยในรู้

รู้แม้ความกังวลนั้น จิตย่อมพัฒนาไปเป็นลำดับ

เพราะเห็นโทษของการไปยึดในความคิดปรุงแต่ง

-๙๖-

เมื่อเราสามารถเปลี่ยนความคิดของเรา

เราจะเปลี่ยนโลกของเราเอง

เพราะจริงแล้ว โลกก็คือ ความคิดปรุงแต่งนั่นเอง

แต่จะเปลี่ยนได้จริงๆ ก็ต้องเปลี่ยนถึงจิตใต้สำนึกที่เห็นว่า

ทุกๆ สรรพสิ่งไม่ใช่เรา ทั้งกายทั้งใจที่เคยเห็นว่าเป็นเรา

เมื่อเห็นจริงๆ แล้ว จึงเปลี่ยนมุมมองต่อโลก

ที่เราเคยรู้เคยเห็นมาตั้งแต่เกิด

เป็นโลกเดิมๆ แต่เห็นไม่เหมือนเดิม

-๕๗-

ความจริง ถูกความคิดปรุงแต่งปิดบังไว้

ความจริงจะเห็นได้ ก็ต่อเมื่อรู้ทันความคิดปรุงแต่ง

เป็นอิสระจากความคิดปรุงแต่ง

แล้วรู้สึกถึง สิ่งที่รู้สึก อยู่ในปัจจุบัน

ปัจจุบันนั้นเคลื่อนตลอด ไม่จมแช่อยู่นานๆ

ความรู้สึกต่างๆ ก็เปลี่ยนแปลงตลอด

นี่เป็นความจริงที่ต้องเรียนรู้

-๕๘-

ยิ่งพยายามจะไปหยุดใจที่มันดิ้นเท่าไร

ใจก็ยิ่งดิ้น ดิ้นไปกับความคิดปรุงแต่ง

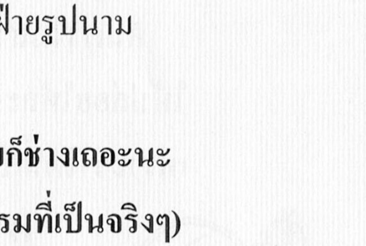
ยิ่งเป็นการก่อภพก่อชาติใหม่

เพราะเจตนานั้น ให้เหนียวแน่นมากขึ้น

เพราะเห็นว่าเป็นตัวตนที่สามารถไปบังคับได้
ทั้งที่ความจริงของธรรมชาติ
มันไม่เป็นตัวตนที่อยู่ในอำนาจมาแต่ไหนแต่ไร
เป็นเพราะความหลงไปยึดเป็นเรา ของเราต่างหาก
ความคิดปรุงแต่งจะดับลง
เพราะหมดเหตุ หมดสิ่งหล่อเลี้ยงคือตัณหา
มันดับลงตามธรรมชาติ มิใช่มีใครไปพยายามที่จะดับ
เห็นเรื่อยๆ ไป เกิดๆ ดับๆ จนใจไม่หมายในความคิด
เกิดการคลายออก จิตเป็นอิสระจากความคิด
เห็นรู้ความจริงว่ามีแต่ธรรมชาติล้วน
หมุนเวียนเปลี่ยน ไม่ใช่เราทั้งฝ่ายรูปนาม

-๔๔-

จะคิดบวกก็ช่างเถอะนะ จะคิดลบก็ช่างเถอะนะ
เมื่อเข้าใจปรมัตถธรรม (สภาพธรรมที่เป็นจริงๆ)
บวกหรือลบก็มีค่าเท่าๆ กัน
เป็นเพียงสิ่งปรุงแต่งจิตเท่านั้น (ถ้าต้องคิด ก็ให้คิดดีไว้ก่อน)
คิดดีก็ไม่เพลินไปกับมัน คิดชั่วก็ไม่เพลินไปกับมัน
รู้เท่าทันชอบ ไม่ชอบ ใจเป็นกลางตั้งมั่นนี่แหละ
ทางเดินมรรคจิต



-๑๐๐-

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

"เมื่อเห็นตามจริง ย่อมเบื่อหน่าย

เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด

เมื่อคลายกำหนัดย่อมหลุดพ้น"

จะเห็นว่าเมื่อดำเนินวิถีจิตตรงตามเงื่อนไขแล้ว

คือสามารถที่จะรู้เห็นความจริง ของรูป นาม

ย่อมปล่อยวางเองตามธรรมชาติ

ไม่ใช่ต้องมีใครไปคิด ไปกระทำให้ปล่อยวาง

-๑๐๑-

คนเราไม่สามารถที่จะห้ามหรือบังคับจิตใจ

ให้ปล่อยให้ละความพัวพันในโลกได้จริงๆ หรอก

เพราะว่าจิตนี้เป็นอนัตตา คือไม่อยู่ในอำนาจจริงๆ

เราทำได้เพียงแค่นำจิตนี้

ให้เห็นความจริงของสิ่งที่มันไปผูกติด

เมื่อเหตุพร้อมแล้ว ผลเป็นหน้าที่ของจิต

ที่จะตัดสินในการปล่อยวาง

เพราะเห็นโทษเห็นทุกข์ในโลกนี้

ไม่ใช่บังคับจิตให้ไม่เอา ไม่รับรู้อะไร

-๑๐๒-

ภาวนามาเป็นสิบกว่าปี

สิ่งที่รู้เข้าใจ มีเยอะแยะมากมาย

แต่ถึงจุดหนึ่งแล้วก็ไม่ได้รู้สิ่งใดเลย

ไม่มีสิ่งใด..ให้ควรไปสำคัญมั่นหมายเลย

แม้แต่ความไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ.....

เรียนธรรมะ ใช่เรียน เพราะอยากเก่ง

เพื่ออวดเบ่ง ว่ารู้ กว่าใครเขา

เรียนธรรมะ เพื่อวาง ไม่ยึดเอา

อย่ามัวเขลา สำคัญ ว่ากูดี

เมื่อว่างเปล่าย่อมรองรับได้ทุกสิ่ง

เมื่อทุกสิ่งล้วนว่างเปล่า

ย่อมไม่มีสิ่งใดมาคอยรองรับสิ่งใด

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

ว่างที่เป็นว่างที่แท้ ว่างจากความมั่นหมาย

ในความว่างที่ดำรงอยู่ ...ตลอดกาล

-๑๐๓-

หลายครั้งที่เราใช้คำว่าปล่อยวาง

แต่ใครจะปล่อยวางได้จริงๆ

ส่วนมากที่ทำกันคือมักจะเปลี่ยนจากอารมณ์หนึ่ง
ไปหาอีกอารมณ์หนึ่ง ยิ่งเป็นความรู้สึกทุกข์ด้วยแล้ว
ก็ยิ่งอยากจะวาง แต่มันวางไม่ได้จริงๆ หรอก
เป็นแค่เพียงการหลีกหนีอารมณ์เพราะรู้สึกว่า
สิ่งนี้ไม่ควรแก่เรา ขาดการเรียนรู้ตามจริง
ขาดการยอมรับสิ่งที่เกิดด้วยปัญญา
เหมือนๆ กับซุกเอาไว้ใต้เตียง ทำเป็นไม่เห็น
แต่มันก็ยังอยู่ตรงนั้น

การวางหรือการปล่อย เป็นเรื่องของจิต
ที่เห็นความจริงว่าสิ่งนั้นๆ ไม่ใช่เรา เป็นตัวทุกข์
เหมือนๆ กับเราเอามือไปจับก้อนอะไรซักอย่างที่มันร้อน
เรารู้ว่ามันร้อน คราวหลังเราเห็น เราจะไม่ไปจับอีก
จิตที่รู้เห็นจริงจนวางอารมณ์ก็ฉันนั้น

-๑๐๔-

ความว่างนั้นหมายถึงว่า
ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เป็น ก็มีอยู่ตามธรรมดา
เป็นอยู่อย่างนั้น มีอยู่อย่างนั้น
ไม่ใช่ว่าจะว่างเปล่าไม่มีอะไร
ความว่างในที่นี้คือ ความว่างจากตัวตนของตน

ว่างจากการยึดถือเป็นเจ้าของ

ว่างจากการให้ค่าความหมาย

เมื่อนั้นจึงตระหนักถึง

ความเป็นสิ่งเดียวรวด

ไม่มีจุดแห่งความเป็นตัวตนในที่ใดๆ

-๑๐๕-

แบกมันก็หนัก วางมันก็เบา

จะวางได้ก็ต้องเห็นว่า

มันไม่น่าเอา ไม่น่าแบก

ต้องรู้จริง เห็นจริง จึงวางจริง

ถ้าคิดเรื่องวาง คิดเรื่องปลง

แล้วรู้สึกเบาลง ก็เพียงแค่วางที่แบกลง

แต่กลับเอาไปลากแทน

ลากไปๆ มาๆ ไปทางไหนก็ยังคงมีมันอยู่

เพราะยังวางไม่จริง ยังเห็นว่าเป็นเรา

-๑๐๖-

คำว่า “ปล่อยวาง” มักถูกเอามาใช้กันมาก

ทั้งกับผู้ประพฤติธรรมและคนทั่วไป

แต่จริงๆ แล้ว ไม่มีใครปล่อยวางได้หรอก

ถ้าจิตไม่เห็นความจริงในสภาวธรรม

ว่ามีความไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้

ไม่มีใครเป็นเจ้าของจริง

จนเกิดความคลายออกจากความเข้าไปจับถือไว้

จะเป็นได้แค่ความคิดว่าอยากปล่อยวาง

ซึ่งที่จริงเกิดจากความไม่ชอบในอารมณ์นั้นๆ

อยากละทิ้งไปเจออารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ

จิตที่จะวางในอารมณ์ได้ ต้องมีความตั้งมั่นเป็นกลาง

ยอมรับทั้งดีและไม่ดี ตามเป็นจริงไม่แทรกแซง

เมื่อเห็นจริงว่ามันนำทุกข์มาให้

ถึงไม่อยากวาง แต่มันก็จะวางเอง

-๑๐๗-

เพราะว่าง จึงรองรับทุกสิ่ง

โอบอุ้มสรรพสิ่งทั้งหลายไว้เป็นเนื้อเดียวกัน

เพราะว่าซึมซับอยู่ในทุกอย่าง

เพราะว่าง จึงหาตัวตนที่จะทุกข์ขึ้นมาไม่ได้

เพราะว่าง จากความยึดถือในความว่าง

นั่นแหละที่สุดแห่งความว่าง

-๑๐๘-

แม้กระทั่งความสงบและความว่าง
ยังเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่จิต
นับประสาอะไรกับอารมณ์อื่นๆ
ทีนี้เมื่อเห็นชัดแล้วว่า แม้แต่ความว่างยังต้องวาง
เมื่อต้องกลับมารู้อารมณ์หยาบๆ
จิตจะวางอารมณ์ที่หยาบกว่าได้เร็วขึ้น
แล้วก็ไม่ไปจับไปถือเอาความสงบไว้ด้วย
จึงเป็นความสงบและว่างอย่างแท้จริง
เพราะไม่ปรุงแต่งใจ ไม่คอยไปจับอะไรไว้

-๑๐๙-

ความเป็นกลางของจิตใจ ไม่ใช่เกิดจากการคิดให้กลาง
หรือคิดว่าความสุข หรือทุกข์ มันไม่เที่ยงอย่างไร
แต่เกิดจากการรู้เท่าความชอบใจ เพลินใจ ในความสุข
และรู้เท่าความไม่ชอบ ไม่เพลิน อยากผลักไสในความทุกข์
เมื่อรู้เท่าในลักษณะทั้งสองนี้ จิตใจจะเป็นกลางเอง
ไม่ต้องไปคิดให้เป็นกลางหรือไปคิดปล่อยวางอะไร

-๑๑๐-

การมีสัจจะต่อสิ่งที่ตั้งใจไว้

และความอดทนต่อทุกๆ สภาวะอารมณ์

เป็นเครื่องมือในการก้าวผ่านอุปสรรค

ที่ผ่านเข้ามาไม่ว่าจะเป็นแบบ สุข หรือ ทุกข์

ที่จะเข้ามาทดสอบกำลังของใจ

เมื่อสามารถผ่านไปได้ สิ่งที่ได้นั้นจึงเป็นบารมี

เป็นบารมีในการก้าวสู่ความเป็นพุทธะ

ในการสละความสำคัญมั่นหมายในตัวตน

ขอให้มีสัจจะและอดทนไว้เถิดนะ....

-๑๑๑-

ความดีอันแท้จริง

คือการปฏิบัติเพื่อสละความเป็นตน

ตั้งแต่ทำทาน ก็เพื่อสละความเห็นแก่ตัว

ถือศีลก็เพื่อสละความเคยตัวมักง่ายตามกิเลส

ภาวนาก็เพื่อให้รู้เห็นตามจริงว่าที่แท้ไม่มีเรา

นี่เรียกว่าทำดี มิใช่กระทำอะไรไป

เพื่อยกหู ชูหาง ว่าตนดี ดีกว่าใครๆ

-๑๑๒-

ทางแห่งมรรคผลย่อมปรากฏได้ทุกที่

เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อม

อาจมาถึงในวันที่จิตใจตกต่ำที่สุดก็ได้

ไม่จำเป็นเสมอไปว่าจะต้องมีภาวะจิตที่ดีเลิศตลอดกาล

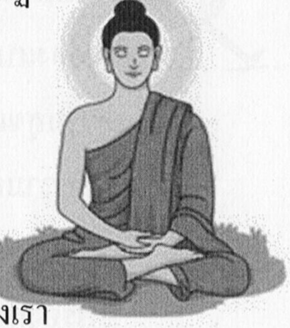
ส่วนสำคัญอยู่ตรงที่มีสติรู้ ยอมรับทุกๆ สภาวะ

ด้วยใจที่เป็นกลางอย่างที่สุด

แม้ความตายรออยู่ตรงหน้า จิตก็ไม่ดิ้นไปปรุงแต่ง

เมื่อนั้นทางแห่งมรรคผลย่อมมาถึง ปรากฏชัดกับใจ

-๑๑๓-



พระพุทธะ

อยู่กับเรามาตลอด

ไม่ว่าเราจะรู้ หรือไม่รู้

เพียงแค่เปิดตาของเรา เปิดใจของเรา

พระพุทธะ จะประจักษ์แจ้งกับใจเราเอง

เปิดใจด้วยการละสิ่งปรุงแต่ง

ด้วยการรู้เท่าความปรุงแต่ง

ไม่ไปเป็นความปรุงแต่ง

เมื่อนั้นก็ไม่ต้องไปหาพุทธะเลย

-๑๑๔-

คนทั่วไปแสวงหาความสุขจากการนำเข้ามา

หาสิ่งต่างๆ มาปรนเปรอร่างกายและจิตใจ

ซึ่งเป็นสุขปลอมๆ มีแปรเปลี่ยนตลอดเวลา

ส่วนผู้ที่หวังสุขแท้ สุขอันไม่แปรปรวน

มีแต่สละออก สละเอาความเห็นผิดออกไป

ไปจนถึง สละเอาความยึดมั่นถือมั่น

ในร่างกายและจิตใจที่เป็นตัวทุกข์นี้

คืนให้แก่ธรรมชาติ เมื่อไม่ต้องจับต้องถือ

หรือต้องแบกสิ่งที่เป็นทุกข์ ความสุขก็ปรากฏขึ้นเอง

เป็นความสุขแบบที่อธิบายไม่ได้เพราะไม่มีสิ่งใดเปรียบ

เพราะแค่ความสุขจากฌาน ก็เกินกว่าคนทั่วไปจะเข้าใจแล้ว

-๑๑๕-

เรื่องการมีจิตที่ตั้งมั่นนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก

เป็นต้นทางอันนำไปสู่อริยมรรคเลยทีเดียว

ทุกวันนี้โดยมากแล้วเมื่อจะภาวนา

ก็มักจะเป็นการเพ่ง เพลิน ลอย เคลิ้มไหลไปกับอารมณ์

หรือไปคอยตั้งท่าจะดู ให้เห็นสภาวธรรม

แต่การมีจิตที่ตั้งมั่นนั้น คือการฝึกที่...

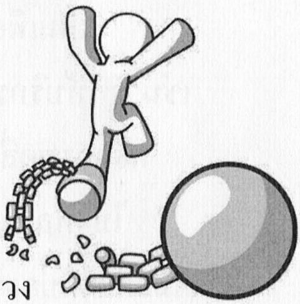
เมื่อรู้ รู้สึกถึงอารมณ์ใดๆ แล้ว ไม่เข้าไปเป็น
เป็นเพียงรู้สึกถึงความมีอยู่ของสิ่งนั้นๆ
เช่นว่า ให้บริกรรมพุทโธ ก็รู้สึก ว่าพุทโธนั้นถูกรู้สึกอยู่
หรือกายเคลื่อนไหว ก็รู้สึกได้ว่า กายนี้ถูกรู้สึกอยู่
ไม่ไหล ไม่เพลิน ไม่เข้าไปเป็น เพราะรู้สึกตัว
เมื่อฝึกได้บ่อยๆ จิตจะเริ่มตั้งมั่น ตั้งมั่นอยู่กับรู้มากขึ้น
เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏ
ย่อมเห็นสิ่งทั้งปวงตามเป็นจริง......

-๑๑๖-

การไม่กังวล ไม่ยึดถือนี่เป็นวิหารธรรมของนักปฏิบัติ
หลวงปู่ดูลย์ อตุโลกล่าวไว้
คือถ้าเป็นนักปฏิบัติแต่ยังถูกความคิด
ความวิตกกังวลครอบงำใจ
ยังไม่ได้ชื่อว่านักปฏิบัติ ต่อเมื่อรู้เท่าทันแล้ว
มีใจตื่นรู้อยู่ ไม่เข้าไปพัวพันกับสิ่งใดๆ โดยทางจิตใจ
เห็นว่าเป็นเพียงสิ่งบางสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่เรา
ไม่ใช่ตัวตนที่ไหน มีเสื่อมสลายดับไปเป็นธรรมดา
ย่อมพ้นจากความยึดถือในสิ่งเหล่านั้น
รู้ แล้ววางเอง ไม่จงใจวาง นี่เป็นเครื่องอยู่ของนักปฏิบัติ

ที่มุ่งตรงต่อมรรคผล....

-๑๑๗-



นิพพานไม่ได้อยู่ที่ใจ

หรืออยู่ในที่ไหนๆ

แต่ใจที่บริสุทธิ์แท้ๆ

ปราศจากเครื่องผูกมัดทั้งปวง

เป็นใจที่ปราศจากความหมายแห่งตัวตน

ใจนั้นแหละมีคุณสมบัติประจักษ์นิพพาน...

-๑๑๘-

ยังไม่ต้องว่าไปถึงเรื่องผล เรื่องนิพพานอะไร

เอาแค่ว่าในปัจจุบันนี้ ดำเนินตามมรรคา

คอยรู้สึกตัว รู้กายใจ ในปัจจุบันนี้ก็พอ

รู้สึกถึงกาย ไม่ไหลไปเป็นกาย

รู้สึกใจและอารมณ์ต่างๆ

ไม่ไหลไปกับสิ่งนั้น เมื่อรู้สึกได้สม่ำเสมอ

จิตที่มักซ่านออกไป ย่อมคงที่แน่นิ่งกับการรู้

เป็นธรรมเอก คือมีจิตรู้ตั้งมั่น เมื่อนั้น

ไม่ต้องมีเจตนาจะไปรู้อะไร ธรรมทั้งหลาย

ย่อมปรากฏให้รู้ตามเป็นจริง คือรูปธรรม นามธรรม

ล้วนถูกรู้ มีความเสื่อมสิ้น เกิดดับเป็นธรรมดา

เมื่อรู้เห็นอยู่อย่างนี้ก็ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องสนใจว่าจะหลุดพ้นอะไร

เป็นเรื่องของจิต เป็นกฎธรรมดาที่ย่อมเป็นไปเองเท่านั้นเอง

-๑๑๙-

บางครั้งมันก็น่าแปลก

ที่คนที่มาศึกษาปฏิบัติธรรม

ในพระพุทธศาสนา มาศึกษา ปฏิบัติ

เพื่อความรู้สึกว่าจะเหนือกว่าผู้อื่น

รู้ลึกกว่าคนอื่นๆ หรือคนอื่นๆ

รู้ไม่เท่าเรา รู้ไม่ถึงเรา

อยากจะอยู่บนปลายยอดของความรู้

ทั้งที่ความจริงแล้ว ความเป็นพุทธนั้น

คือการปฏิบัติเพื่อสละคืน สิ่งเหล่านั้น

ละสิ่งเหล่านั้นเพื่อกลับคืนสู่ความเป็นธรรมดา

เพื่อเห็นว่าสิ่งทั้งปวงที่เคยยึดถือว่าเป็นเรานั้น

เป็นของธรรมชาติ ไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวตน

ไม่ว่าจะยิ่งใหญ่ หรือเล็กน้อยซักเพียงใด ก็ตาม....

-๑๒๐-

ความเพลินในอารมณ์

ภาษาพระเขาเรียกว่า นันทิราคะ
เพลินในความดีบ้าง เพลินในความชั่วบ้าง
เมื่อเพลินก็ก้าวต่อไปไม่ได้
ไม่คิดจะก้าวต่อไปด้วย
ผู้ภาวนาส่วนใหญ่ที่ไม่ก้าวหน้า
ก็เพราะความเพลินนี่แหละ
รู้สึกเพียงว่าเท่านี้ก็พอแล้ว สบายแล้ว

-๑๒๑-

ความเป็นพุทธนั้นไม่ได้อยู่ที่รูปแบบภายนอก
ไม่ได้อยู่ที่เชื้อชาติ หรือแม้กระทั่งศาสนาที่นับถืออยู่
แต่อยู่ตรงที่มีใจที่รู้ตื่น เบิกบาน เห็นความจริงของธรรมชาติ
แล้วไม่ยึดถือเอาไว้ ไม่สำคัญมั่นหมายในสิ่งใด
จึงเรียกว่า เป็นพุทธแท้

-๑๒๒-

ในการทำสมาธิภาวนานะ
อย่าไปอยากรู้อยากเห็นอะไรเลยนะ
ถึงจะไปรู้แสนโกฏิจักรวาล
หรือเห็นทะลุไปหลายๆ มิติ
ก็ไม่ได้พาให้พ้นทุกข์ได้

เหมือนรู้เห็นกายใจตัวเองว่ามันไม่ใช่เรา

การไปรู้เห็นอย่างข้างต้น

ก็อาจทำให้เชื่อเรื่องบุญบาปบ้าง

แต่ที่จะมีแทรกมาจนยึดครองใจเลย

คือความสำคัญตัวว่าเราเหนือคนอื่น

คนอื่นไม่รู้เห็นเหมือนเรา

เสริมมานะอัตตามากขึ้นไปอีก

ถึงบางคนไม่ได้แสดงออก แต่ในจิตรู้สึกอยู่ลึกๆ

ให้รู้เห็นจิตใจตัวเองไว้เถิด

สุดยอดแห่งการรู้เห็นอยู่ตรงนี้

ถ้าวางจิตได้ สิ่งที่อัศจรรย์ที่ไม่มีในสังสารวัฏนี้

จะปรากฏขึ้นเอง แล้วเราก็จะรู้สึกธรรมดาๆ

ไม่ได้ดีเด่นไปกว่าใครๆ

-๑๒๓-

สิ่งที่นักปฏิบัติต้องทิ้ง

เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ก็คือ

ทิ้งความเห็นผิดที่ว่าต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง

ไม่เกี่ยวข้องกับโลกเลย

เขาให้ทิ้งโลกออกจากใจ

ไม่ใช่คอยหลีกหนีโลก

ต้องรู้จักโลกและกระทำตามสมควร

แต่ไม่มีใจไปสำคัญมั่นหมายต่างหากนะ

-๑๒๔-

ที่ว่าดูลม ดูกาย ดูจิตนั้น

ไม่ใช่หมายถึงว่าเอาตา หรือเอาความรู้สึก

หรือเอาจิตไปคอยดูคอยจ้องในสิ่งนั้นๆ

แต่เป็นเพียงแค่รู้สึก ถึงสิ่งที่เป็น ที่มีอยู่จริงๆ

ในปัจจุบันเท่านั้นเอง เช่นว่าดูลม ก็คือ

รู้สึกถึงความที่ลมเข้าหรือออก ยาว สั้น

หยาบ ละเอียด แค่รู้สึกๆ เท่านั้น

การดูจิต ก็คือการที่เราคอยรู้สึกถึง

อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นอาการของจิต

เพราะเมื่อรู้ทันอาการจิต ไม่ไหลไปเป็นอาการ

ความรู้นั้นก็จะรู้อยู่ที่จิตเองโดยอัตโนมัติ

ที่ว่าดูคืออย่างนี้นะ คือรู้ รู้สึกๆ นะ

-๑๒๕-

พระพุทธองค์มักตรัสถามภิกษุเสมอๆ ว่า

"รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เที่ยงหรือไม่เที่ยง”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า” ภิกษุตอบอย่างนี้

“สิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

“เป็นทุกข์พระเจ้าข้า”

“สิ่งที่เป็นทุกข์ ควรหรือที่จะสำคัญว่าเป็นตัวตน”

“ไม่ควรพระเจ้าข้า”

แล้วภิกษุเหล่านั้นตระหนักรู้ถึงความเป็นจริง

ที่แสดงตัวอยู่ ก็ดำเนินไปสู่ความหลุดพ้น

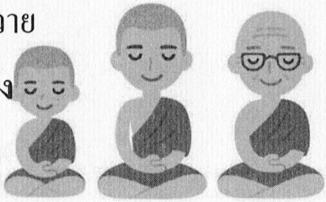
ในที่เฉพาะหน้านั้นเอง

สิ่งที่สำคัญคือการหยั่งรู้ความจริง

ตามที่เป็นอยู่เท่านั้นเอง

ไม่ได้คิดอะไรให้ลึกซึ้งวุ่นวาย

รู้ซื่อๆ กับธรรม เท่านั้นเอง



-๑๒๖-

ไม่ต้องพยายามทำจิตให้เป็นกลาง

แต่ให้รู้เท่าทัน ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ

ความเพลินในอารมณ์ ความอยากผลักไสอารมณ์นั้นๆ

เมื่อรู้เท่าทัน จิตไม่ไปผูกพันในทั้งสองทางนั้น

จิตจะเป็นกลางเอง ทั้งยังตั้งมั่นรู้เห็นตามเป็นจริงด้วย

-๑๒๗-

คนเรามักไม่ได้มีชีวิตอยู่ในโลกจริงๆ

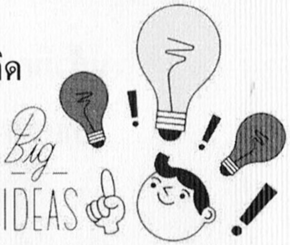
แต่เขามีชีวิตอยู่ในโลกของความคิด

เพราะขาดการรู้สึกตัว

ที่จะตื่นขึ้นมาจากโลกของความคิด

เขาไม่ได้สัมผัสโลกจริงๆ

แต่กลับสัมผัสผ่านทางความคิด



การอยู่ในโลกของความคิด

เป็นความหลงวนเวียน

เป็นทางแห่งความประมาท

เมื่อใดที่ตื่นขึ้นมาแล้ว

เราจะรู้สึกได้เลยว่า

เราเพิ่งจะมีชีวิตจริงๆ

ก็ตอนนี้เอง ตรงปัจจุบันนี้เอง

-๑๒๘-

อัตตาที่ยิ่งใหญ่ ถือมั่นในความเห็น

ย่อมต้องสลายตัวไปได้ด้วยใจที่อ่อนน้อม

ใจที่ถ่อมตนนั้น ไม่ใช่ยอมเพราะเราด้อยกว่า

เพียงแต่ยอมที่จะไม่ยิ่งใหญ่เอง

ใจที่ยอมสละความสำคัญ

ในตัว ในความคิดเห็นที่เคยยึดถือไว้

ใจนั้นแหละยิ่งใหญ่จริงๆ

-๑๒๙-

ตัณหาท่านให้ละ

แล้วเราจะละตัณหาได้อย่างไรล่ะ

จะละก็ต้องรู้ก่อนว่า ตัณหามันมีลักษณะอาการอย่างไร

มันคือความทะยานออกนอกของจิต เพราะความไม่รู้

ทะยานไปเพื่อเสพรับอารมณ์ต่างๆ ทั้งภายนอกภายใน

มันละไม่ได้ด้วย การพยายามละหรอกนะ

เมื่อความพยายามปรารถนาจะละ

ก็จะมีตัณหาซ้อนทับไปเรื่อยๆ

การละตัณหาได้ก็ต้องรู้ สอนจิตให้เรียนรู้

ว่าสิ่งที่จิตเข้าไปเสพรับนั้นเป็นตัวทุกข์จริงๆ

ต้องอดทนที่จะรู้ อย่าไปคิดว่ารู้อย่างเดียว

จะไปมีปัญญาละตัณหาได้อย่างไร

เพราะเมื่อคิดจะทำอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น

ก็เป็นอันพลาดจากทางปัญญาแล้ว

“เมื่อรู้ทุกข์ สมุทัยคือตัณหา ก็เป็นอันละไปเอง”

นี้หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี เคยกล่าวไว้

-๑๓๐-

โลกเองผันผวนแปรปรวนอยู่เป็นธรรมดา
ถ้าเราจะไปบังคับให้มันได้ดั่งใจ เราก็จะทุกข์ไปเปล่าๆ
สติและปัญญารู้ จะช่วยไม่ให้เราทุกข์ไปกับโลก
เมื่อเห็นทุกข์ในโลก (รูปนาม) แล้ว
ใจย่อมหมดความทะยานอยากไปหยิบฉวยมาเป็นเรา
เมื่อไม่หยิบเอาทุกข์มา ความสุขความปลอดโปร่งใจ
ย่อมปรากฏขึ้นเอง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน สถานการณ์ใด
แม้อยู่กลางกรุงที่คนพลุกพล่าน
เราก็จะยังมีความสุขได้ ด้วยสติและปัญญา

-๑๓๑-

ก่อนนอนคืนนี้ ขอให้ตั้งจิตว่า
เราจะไม่คิดร้ายต่อใคร
เราจะไม่เบียดเบียนใคร
เราจะหวังความสุขให้เกิดแก่คนที่เราพบ
แม้คนๆ นั้นจะเป็นคนที่เรากลียดก็ตาม
เมื่อตื่นเช้ามาก็ขอให้ระลึกไว้อย่างนี้เช่นกัน
ให้ลองทำทุกๆ วัน ใจเราจะมีความสุขขึ้นมากมาย

และช่วยให้สติ ความรู้สึกตัวเจริญขึ้นด้วย

ให้เอาไปพิจารณาดูนะ จะทำหรือไม่ต้องเลือกเอง

-๑๓๒-

ตื่นเช้ามา

ถ้าไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี...

ลองดูหน่อยไหม หันมาคอยรู้ ลมหายใจ

ออกก็รู้ เข้าก็รู้ รู้สึกสบายๆ

ผ่อยคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน

รู้สึกถึงกายที่นั่ง หรือนอนอยู่

เห็นกายนี้มีลมเข้า มีลมออก

สังเกตุอีกนิด มีอะไรซักอย่างคอยรู้อยู่เป็นสำนึกรู้

รู้เพราะรู้สึก ร่างกายนี้ ความรู้สึกนี้ ก็อยู่ตรงนั้น

ตัวที่รู้นี้ก็อยู่ต่างหาก แต่ก็อยู่ตรงนั้นเอง

สังเกตดู สังเกตดูนะ ดีกว่าปล่อยใจให้เพลิดเพลิน

ไปกับความคิดฝันของตน ไม่ได้ประโยชน์อันใดเลย.....

-๑๓๓-

พระศาสดาตรัสไว้ว่า

เมื่อมีความสุข ย่อมทำให้จิตตั้งมั่นได้โดยง่าย

เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง

เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่าย

เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด

เมื่อคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น

เมื่อหลุดพ้น ย่อมรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว

จะเห็นว่าพระองค์ทรงตรัสอธิบายเป็นลำดับอย่างละเอียดแล้ว

ทีนี้อยู่ที่เราจะสามารถทำให้ตรงตามเงื่อนไขของธรรมชาติได้ไหม

เพราะวิถีนี้เป็นวิถีตามธรรมชาติ

-๑๓๔-

การที่มีสติ สัมปชัญญะ รู้เท่าทันในอาการของจิต

คือความรู้สึก ความนึก ความคิด ได้นั้น

จิตไม่ไหลตาม ไม่กระเพื่อมไปตามอาการนั้นๆ

จิตนั้นเสมอๆ อยู่ ไม่เที่ยวดิ้นไปมา

จิตนั้นเป็นศีล เป็นปกติจิต จิตนั้นเป็นสมาธิ

เพราะตั้งมั่นอยู่ต่างหากจากอารมณ์

จิตนั้นพร้อมจะเจริญซึ่งปัญญาเห็นความเกิดดับ

ของธรรมทั้งมวล กระบวนการมันก็มีอยู่เท่านี้เองนะ

ต้องใช้การสังเกตให้มากที่ความรู้สึกนะ

แต่อย่าไปคอยเพ่งจ้องเพื่อค้นหาจิต หรืออะไร

หลวงปู่ดูลย์ท่านเคยกล่าวไว้ว่า

"ใช้จิต เที่ยวแสวงหาจิต อีกกัลป์หนึ่งก็ไม่เจอ"

-๑๓๕-

ปัญญารู้รวบยอดในขั้นแรก

เพียงเห็นว่า

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา

ปัญญารู้รวบยอดในขั้นสุดท้าย

เพียงเห็นว่า

จิตนี้ที่สะอาดบริสุทธิ์นี้

ไม่ใช่สิ่งอันควรยึดมั่นถือมั่นเลย คืนเสียให้แก่โลก

-๑๓๖-

เราไปบังคับอะไรไม่ได้เลย ที่เกิดกับกายใจ

ความเจ็บป่วยก็รักษาไปตามอาการ จะไปบอกให้มันหายก็ไม่ได้

เพราะมันไม่ใช่ของเราจริงๆ เป็นไปตามธรรมชาติ

ตามวิบากที่ต้องรับ

แต่เราสามารถฝึกใจให้ไม่ทุกข์ร้อนไปกับมันได้

ด้วยการรู้เห็นตามเป็นจริง ใจก็จะถอนตัวออกมาเป็นผู้รู้อยู่ต่างหาก

ความเจ็บป่วยก็มีอยู่ แต่ไม่มีใครเป็นผู้ไปเจ็บไปป่วย

หายก็ดี ไม่หายก็ดี เป็นกลางอยู่โดยธรรมชาติ

-๑๓๗-

เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริงแล้ว

เท่ากับเปิดจิตเปิดใจ ให้เชื่อมต่อแนบแน่น

กับธรรมชาติมากขึ้นเท่านั้น

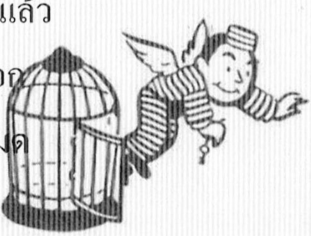
เป็นเพราะว่าไม่มีความคิดปรุงแต่ง

และการให้ค่าต่างๆ มาคอยขวางกั้น

เมื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติแล้ว

ความยึดมั่นถือมั่นก็เป็นอันคลายออก

เพราะเห็น รู้สึกได้ว่ามันเสมอกันหมด



-๑๓๘-

ใจที่เป็นศีลแล้ว ย่อมไม่ก้าวล่วงหรือละเมิดใคร

ให้ได้รับความลำบากหรือเสียใจ

แต่เป็นใจที่ประกอบด้วยพรหมวิหารธรรมขึ้นมาเอง

จิตใจที่ไม่ล่วงละเมิดใครๆ หรือสิ่งใด ย่อมมีแต่

ความปรารถนาดีต่อทุกๆ สิ่ง ให้ลองสังเกตดู

มีแต่ความรู้สึกอยากจะให้ อยากจะช่วยเหลือ

ผู้ที่ร้อนรนทั้งหลายด้วยความบริสุทธิ์ใจ

คนหนึ่งคน สามารถติดต่อกับผู้คน หรือรู้จักกับคนอื่นๆ

อย่างน้อยสักสิบคน เมื่อมีแต่ความเย็นใจให้แก่สิบคนนั้น

โลกในส่วนสิบคนนั้นก็เย็นลงส่วนหนึ่งด้วยเหมือนกัน
คบคนเช่นไร ย่อมค่อยกลายเป็นคนเช่นนั้น
ร้อนเป็นร้อน เมื่อเย็น เดี๋ยวก็ค่อยเย็นลงเอง
เพราะงั้นศีลจึงสำคัญมากนะ

-๑๓๙-

เป็นเพราะรู้เท่าความยินดี ในสุข
เป็นเพราะรู้เท่าความยินร้าย ในทุกข์
เมื่อใจไม่เพลินถลำไปยึดในสุขและทุกข์
จึงเห็นสุขและทุกข์ตามเป็นจริง
คือเป็นเพียงนามธรรมหนึ่งๆ เท่านั้น
เหมือนลมที่พัดผ่านมาและผ่านไป
มีความเกิดขึ้นและดับไป ไม่ได้มีค่าอันใดกับใจ
เมื่อรู้ได้อย่างนี้ ใจจึงเป็นกลาง
เป็นกลางเพื่อการก้าวลงสู่อริยมรรค

-๑๔๐-

ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
เป็นเหยื่อของโลก
สิ่งเหล่านี้มักมาพร้อมความเสื่อมในด้านตรงข้าม
อย่าลำพองผยอง ถือตัวถือตน เมื่อมีแต่สิ่งดีๆ เข้ามา

แต่ให้รู้เท่าทันใจที่ฟู แฟบ รู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นธรรมดา
มีเกิด ย่อมมีดับ เมื่อใจไม่ดิ้น เหยื่อล่อนั้น
ก็มีอยู่อย่างเก้อๆ ทำอะไรกับจิตที่คุ้มครองดีแล้วไม่ได้

-๑๔๑-

ทำบุญไว้มากมายก็จริง
แต่ถ้าจิตใจมักไหลไปตามความอยาก
อยากได้โน่น อยากกินนี่ อยากเป็นนั้นนี้
จิตใจเคยชินที่จะทำตามความอยาก
ไม่เคยฝึกใจให้ละความอยาก

เมื่อคราวจะตาย จิตใจก็แล่นไปตาม
ความอยากที่สะสมมา
ก่อนที่จะไปหาบุญที่เคยทำไว้

-๑๔๒-

บารมี คือ กำลังของใจ
แต่เป็นกำลังในการสละออก
ไม่ใช่สร้างบารมี เพื่อเอาอะไรเข้ามา
เป็นการฝึก ฝึกการสละ ตั้งแต่สิ่งที่หยาบไปจนถึงสิ่งที่ละเอียด
ที่ใจเรายึดถือเหนียวแน่น นี่เรียกว่าการสร้างบารมี

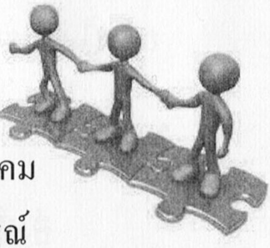
-๑๔๓-

ศีล สมาธิ ปัญญา นั้น

แทบจะแยกจากกันไม่ได้เลย

เมื่อดำเนินมาในวิถีจิตแล้ว จะเห็นเองเลยว่า

ปัญญาอันใด ก็ศีลอันนั้น



ศีลอันใด ก็สมาธิอันนั้น

เมื่อสมาธิดี ปัญญายิ่งกล้ายิ่งคม

ปัญญายิ่งมาก ศีลก็ยิ่งสมบูรณ์

ศีลสมบูรณ์ขึ้น สมาธิก็ดียิ่งขึ้น ก็วนเวียนอยู่อย่างนี้

จนเกิดความเข้าใจในธรรมเป็นลำดับ

ถอดถอนความยึดมั่นออกได้เรื่อยๆ ตามกำลัง

สติปัญญาความเพียรของตน....

-๑๔๔-

เราอย่าปล่อยจิตใจให้จมดิ่งไปกับวันเวลา

และสิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยมุ่งเป้าหมายของชีวิต

อยู่ที่การใช้ชีวิตและทำมาหากิน โดยลืมที่จะทำประโยชน์

ให้กับจิตใจบ้าง จึงทำให้เป็นทุกข์กับเรื่องเหล่านั้น

ทั้งที่จริงๆ แล้ว เราสามารถใช้ชีวิตของเรา

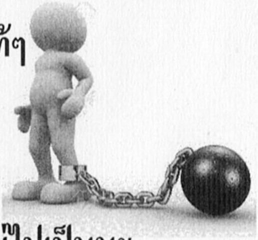
เป็นหนทางไปสู่การพัฒนาจิตได้ ด้วยการมีสติ รู้สึกตัว

รู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของทั้งร่างกายและจิตใจ

เมื่อเห็นว่ามันเปลี่ยนไปมาตลอด หาแก่นสารที่แท้ไม่ได้
ใจจะคลายออกจากการไปแบกหาม เมื่อแบกหามน้อยลง
ความสุขย่อมเกิดขึ้นเอง ส่วนชีวิตก็ดำเนินต่อไป
อย่างไม่เกาะทุกข์มากขึ้นเรื่อยๆ แล้วยังจะทำหน้าที่
ของชีวิตได้ดีขึ้นดีขึ้น...

-๑๔๕-

สิ่งที่จองจำมนุษย์ไว้กับวัฏสงสาร
ก็คือความอาลัยรักในอัตภาพแห่งตนและผู้อื่น
มักเฝ้าจดจำแต่ความสุข เห็นว่าการเกิดนี้
มีสุขบ้างทุกข์บ้างเคล้ากันไป พอทนได้
แต่ถ้าเห็นแล้วว่าการเกิดเป็นทุกข์แท้ๆ
เห็นว่าอัตภาพนี้นำทุกข์มาให้
ย่อมยากยิ่งที่จะต้องการเกิดอีก



ให้พากันเห็นทุกข์นะ ทุกข์ในกายในใจ แต่ไม่ไปเป็นนะ
เราจะถอนตัวออกจากความยึดถือได้เรื่อยๆ เอง
ตามกำลังของแต่ละคนที่เฝ้าฝึกฝนกันมา

-๑๔๖-

ในวิถีนี้ไร้ซึ่งการกระทำ
ไม่ทำกรรมก่อภพให้ทุกข์ซ้ำ

จิตถอนตัวจากความเข้าไปเป็น

มีแต่...กิริยา ไร้เจตนา

ดำเนินในโลก เหมือนมีดตัดผ่านน้ำ

ไม่ทิ้งริ้วรอย ไว้ในใจ ใจเต็มเปี่ยมอยู่ทุกอณู....

-๑๔๗-

ไม่มีตนผู้รู้แจ้ง มีแต่รู้แจ้งว่าไม่มีตน

ไม่มีการกระทำ มีแต่กิริยา

เพราะสละคืนจึงเต็มเปี่ยม

ไม่มีที่ว่างให้อัตตา แทรกขึ้นมาได้เลย

-๑๔๘-

ในสมัยพุทธกาล พระสาวกองค์สุดท้าย

ที่ได้บวชกับพระพุทธเจ้าคือท่านสุภัททะ

เมื่อบวชแล้วท่านไปเดินจงกรมอยู่

โดยท่านตั้งใจจะให้บรรลุธรรม

ก่อนพระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน

ท่านเดินไปมาแล้วหยุดเงยหน้ามองพระจันทร์

ท่านยกใจขึ้นเปรียบกับดวงจันทร์ เห็นเมฆเคลื่อนผ่านไปมา

บดบังแสงบ้าง ทำให้เกิดความรู้ขึ้นมาในขณะนั้นว่า

จิตนี้แจ้งสว่างมาเดิม แต่มืดมัวไปเพราะอุปกิเลสที่จรมา

เพียงเท่านี้แสงสว่างแห่งปัญญาก็เกิดขึ้น

ทะลุผ่านม่านหมอกแห่งอวิชชา ดับภพ ชาติ สิ้นไปในที่นั้นเอง..

ก็เอามาเล่าสู่กันฟัง ให้ฟังเสียงธรรมชาติ

แล้วธรรมชาติจะสอนเราเอง

(เล่าอาจจะผิดบ้างไม่ตรงทั้งหมด

แต่ใจความก็ประมาณนี้แหละนะ)

-๑๔๕-

ก่อนพุทธปรินิพพาน ๓ เดือน พระพุทธองค์เอง

ถูกทุกขเวทนาทางกายรุมเร้ามาก

แต่พระองค์ก็ยังไม่ได้หยุดสอน

หยุดนำพาสัตว์ออกจากกองทุกข์

ทรงสอนแต่เรื่องทุกข์ กับความดับทุกข์

เพราะเห็นว่าเป็นแก่นเป็นประโยชน์แท้จริง

แม้แต่ก่อนจะดับอย่างสิ้นเชิง

ยังมีพระมหากรุณาหวังให้หมู่สัตว์

ได้พิจารณาแล้วปลดเปลื้องตนเองจากทุกข์

โดยสอนไว้ว่า สังขารความปรุงแต่งทั้งหลาย

มีความแปรเปลี่ยน และดับสิ้นลงเป็นธรรมดา

ให้มีสติพิจารณา ด้วยความไม่ประมาท

ทรงหวังมรรคผล ให้กับผู้ฟังอย่างแท้จริง

แล้วเรารุ่นหลังนี้ได้ทำอะไร

ตอบแทนคุณของพระพุทธองค์กันบ้าง

ต้องพิจารณานะ ทบทวนเส้นทางชีวิตของตน

ตระหนักถึงสภาวะทางจิตใจสม่ำเสมอ อย่าประมาทนะ

-๑๕๐-

พระพุทธศาสนาไม่ได้ตั้งขึ้นมาเพียงเพื่อ

ให้คนปฏิบัติดี ทำบุญทำทานแล้วได้ไปสวรรค์

นั่นเป็นผลพลอยได้ ไว้ช่วยคนที่ปัญญายังไม่พร้อม

แต่พระศาสนานี้ตั้งขึ้นมา โดยมีจุดหมายเพียงอย่างเดียว

คือความหลุดพ้นแห่งใจอันไม่กำเริบเท่านั้น

เราต้องตั้งเป้าให้ถูก จะถึงหรือไม่ ไม่ใช่ปัญหา

ขอเพียงมีเป้าหมายชัดเจน

มีแนวทางที่ถูกต้อง แล้วก้าวเดินไปไม่ย่อท้อ

ต้องถึงจุดหมายปลายทางแห่งพระศาสนานี้แน่นอน

แล้วจะไม่เสียโอกาสที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

รู้ได้เลยว่าการได้พบกับหนทางนี้มีค่าแค่ไหน

-๑๕๑-

พระพุทธองค์สอนว่า นี่เธอให้รู้สึกตัวนะ

รู้สึกในการยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม

ทำ พูด คิด หลับ ตื่น คือพระองค์จะทรงบอกว่า

การภาวนานั้นทำได้ตลอดเวลานะ

คนที่ไม่มีเวลา คงเป็นเพราะเขาไม่ได้มีชีวิตอยู่ในโลกจริงๆ

แต่มีชีวิตอยู่แต่ในโลกแห่งความคิดความฝัน

คนเราคงไม่ได้ยุ่งมาก ทำงานตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ความจริงคือเรามีเวลามากมายในการภาวนา

โดยการกลับมาอยู่พร้อมกับความรู้สึกทางกาย

หิวน้ำรู้สึกอย่างไร ดื่มน้ำแล้วรู้สึกอย่างไร

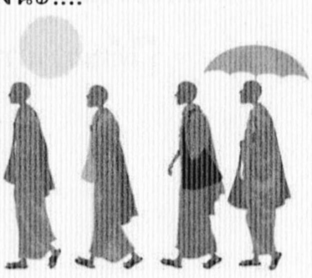
ปวดถ่ายเบารู้สึกอย่างไร ถ่ายแล้วรู้สึกอย่างไร

อย่างนี้มีให้เรียนรู้ตลอดเวลา ในแต่ละชั่วโมง

เราต้องมีเวลาบ้างซัก ๕ นาที ที่จะเรียกใจกลับมาอยู่กับตัวกันนะ

ต้องตั้งใจกันเอง พระตถาคตเจ้าเป็นแต่เพียงผู้บอก

เธอทั้งหลายต้องดำเนินเองนะ....



ไม่เพ่ง

ไม่เผลอ

ไม่ไหล

ไม่ดึง

ไม่ผลัก

มีแค่รู้